ITIN JAUTRUS ASMUO

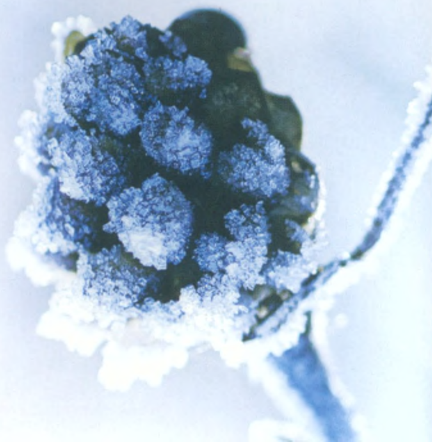
Kaip gyvuoti, kai pasaulis tave stelbia

ELAINE N. ARON

Sofoklis

„Itin jautrus asmuo" – psichologės, mokslininkės, terapeutės E. Aron knyga skirta besidomintiesiems žmonių tarpusavio santykiais ir jų psichologijos ypatumais. Kai kurie asmenys yra gimę su jautresne nervų sistema. Kaip jautrios psichikos žmonėms gyventi šiuolaikiniame pasaulyje? Kaip rasti santarvę su aplinkiniais? Kaip pasirūpinti savimi? Į šiuos ir kitus klausimus atsako įžvalgi ir optimistiška E. Aron knyga. Taigi kas tie – Itin Jautrūs Asmenys? Suprasti, priimti save padeda ryšys su kitais, jautriais ir geranoriškais. Kartais toks būna psichoterapinio susitikimo atradimas – pažinti savo jautrumą ir jį pamėgti.

VŠĮ Psichologinių konsultacijų centras, psichoterapeutės Ivona Staškevičienė ir dr. Agnė Jurgaitytė-Avižinienė



Elaine N. Aron

ITIN JAUTRUS ASMUO

Kaip gyvuoti, kai pasaulis tave stelbia

Iš anglų kalbos vertė
Edmundas Juškevičius

Sofoklis

Vilnius, 2016

UDK 159.942.2
Ar-161

Versta iš:
Elaine N. Aron.
The Highly Sensitive Person. USA

ISBN 978-609-444-170-7

Skiriu filosofijos daktarei Irene'i Bernadicou Pettit – būdama poetė ir valstietė, ji išmano, kaip pasodinti daigą ir juo rūpintis iki sužydėjimo.

Artui, kuris nepaprastai mėgsta gėles – tai dar viena mus siejanti meilė.

Aš tikiu aristokratija – jei tik tai tinkamas žodis ir jei demokratas jį gali vartoti. Ne valdžios aristokratija... o jautrumo, dėmesingumo... Jos atstovų galima rasti visose tautose, visuose visuomenės sluoksniuose ir visose epochose. Kai jie susitinka, tarp jų atsiranda slaptas supratingumas. Jie simbolizuoja tikrąją žmogiškumo tradiciją, mūsų keistos žmonių padermės nuolatinę pergalę prieš žiaurumą ir chaosą. Tūkstančiai jų toje kovoje krenta nežinomi, tik nedaugelis tampa garsiomis asmenybėmis. Jie yra jautrūs kitiems ne mažiau negu sau, jie dėmesingi be įnorių, jų drąsa nėra puikavimasis, o gebėjimas ištverti...

E. M. Forster, „Kuo aš tikiu“
iš *Two Cheers for Democracy*

Padėkos

AŠ YPAČ NORIU PADĖKOTI visiems itin jautriems žmonėms, kurie atsakė į mane dominančius klausimus. Jūs pirmieji sutikote papasakoti tai, ką ilgą laiką apie save slapta žinojote, ir iš izoliuotų asmenybių keitėtės į gerbtiną visuomenės sluoksnį. Taip pat dėkoju tiems, kurie lankė mano kursus ar kreipėsi į mane dėl individualios konsultacijos arba psichoterapijos. Kiekviename šios knygos žodyje glūdi tai, ko jūs mane išmokėte.

Studentai, kurie buvo mano padėjėjai – jų per daug, kad galėčiau visus išvardyti, – taip pat nusipelnė nuoširdžios padėkos, kaip ir mano agentė Barbara Kouts ir Bruce'as Shostakas, mano redaktorius – už jų pastangas, kad ši knyga pasiektų jus visus. Barbara surado įžvalgų leidėją, o Bruce'as suteikė rankraščiui gerą pavidalą pristabdydamas mane reikiamose vietose, bet dažniausiai leisdamas man laisvai reikštis.

Sunkiau surasti žodžių savo vyrui Artui. Visgi yra keli: draugas, kolega, palaikytojas, mylimasis – ačiū su visa mano meile.

Turinys

Autorės pastabos, 2012-ieji

1998-AISIAIS, TREJI METAI PO ŠIOS KNYGOS PASIRODYMO, aš parašiau jai naują pratarmę, pavadintą „Šventimas". Tai buvo kvietimas mums visiems džiaugtis dėl to, kad tiek daug žmonių suprato esantys itin jautrūs ir pripažino šią knygą naudinga, taip pat dėl to, kad mokslo pasaulis suvokė didelio jautrumo reiškinį. Dabar mes galime džiūgauti gal penkiasdešimt kartų labiau. Knyga *Itin jautrus asmuo* (*The Highly Sensitive Person*) išversta į keturiolika užsienio kalbų, nuo švedų, ispanų ir korėjiečių iki hebrajų, prancūzų ir vengrų. Straipsnius apie didelį jautrumą ėmė spausdinti daug visame pasaulyje žinomų periodinių leidinių. Jungtinėse Valstijose tai padarė žurnalas *Psychology Today* (didžiulis straipsnis), žurnalas *Time* (trumpesnė diskusija) ir daug moterų bei sveikatos žurnalų, tokių kaip *O Magazine*, taip pat didžiulis skaičius sveikatos klausimams skirtų interneto svetainių. Jungtinėse Valstijose ir Europoje organizuojamos itin jautrių asmenų stovyklos („HSP Gatherings") ir kursai, atsirado tik tokiai žmonių kategorijai skirtų „YouTube" videoprogramų, knygų, žurnalų, informacinių biuletenių, interneto svetainių ir įvairiausių paslaugų, kurių dauguma yra kokybiškos, o kai kurios – nelabai. Dešimtys tūkstančių žmonių prisijungė prie mano internetinio informacinio biuletenio *Comfort Zone* adresu hsperson.com, kur dabar yra sukaupta tūkstančiai straipsnių, aprėpiančių kiekvieną didelio jautrumo aspektą. Mes nuėjome ilgą kelią.

Trys pataisyti leidimai – šiuo momentu

Atsižvelgdama į tai, jog ši knyga buvo parašyta pačioje nedidelės revoliucijos pradžioje, aš pamaniau, jog turėčiau ją pataisyti. Bet kai knygą peržiūrėjau, paaiškėjo, kad beveik nėra ką keisti. Ji gerai atliko savo funkciją, išskyrus tris dalykus. Pirma ir svarbiausia, aš norėjau įtraukti platesnių mokslinių tyrimų rezultatus. Tai labai svarbu, nes jie mums visiems leidžia patikėti, kad ši savybė iš tikrųjų egzistuoja ir viskas šioje knygoje yra tikra. Šioje knygoje jūs rasite informacijos apie tuos tyrimus.

Antra, dabar yra paprastas ir išsamus tos savybės apibrėžimas – DOES (*liet.* DARO), kuris puikiai išreiškia jos aspektus. *D* simbolizuoja informacijos apdorojimo nuodugnumą, gilumą (*angl.* depth). Mūsų, itin jautrių asmenų, esminis bruožas yra tas, kad prieš veikdami stebime ir svarstome. Mes kiekvieną dalyką apmąstome intensyviau, nesvarbu, ar jį suprantame, ar ne. Raidė *O* išreiškia tai, kad mes lengvai sudirgstame (*angl.* overstimulated), nes į viską kreipdami daugiau dėmesio greičiau pavargstame. *E* pabrėžia dėmesingumą mūsų emocinėms reakcijoms ir mums būdingai stipriai empatijai, kuri, be kitų dalykų, mums padeda pastebėti ir sužinoti. *S* simbolizuoja jautrumą (*angl.* sensitivity) visoms subtilybėms aplink mus. Apie tai išsamiau pakalbėsiu pristatydama savo tyrimus.

Trečias dalykas, kurį buvo verta atnaujinti, – tai diskusija apie antidepresantus, pirmame knygos leidime ji sukosi apie prozaką (fluoksetiną). Nuo 1996 metų vaistų nuo depresijos gerokai padaugėjo, kaip padaugėjo argumentų už ir prieš juos. Ar jie kenkia organizmui? Ar jie daugumai žmonių tėra placebas, padedantis jaustis geriau lygiai taip pat kaip padėtų gabalėlis cukraus? O kaip dėl daugybės savižudybių, nuo kurių jie neabejotinai apsaugojo? Argi jie nepalengvino gyvenimo žmonėms, esantiems

šalia tų, išsivadavusių iš depresijos? Šalininkai ir priešininkai egzistuoja iki šiol ir abi pusės nusipelno supratimo. Laimė, dabar apie visus šiuos dalykus rašoma internete (tačiau geriau skaitykite mokslinius pranešimus – praleiskite baisias istorijas, kurias pasakoja ir vieni, ir kiti). Tad mano esminis patarimas būtų toks pats: sukaupkite kuo daugiau informacijos, tada nuspręskite patys. Reikėtų susidaryti nuomonę iš anksto, nes tam tikromis aplinkybėmis itin jautrūs žmonės yra genetiškai imlesni depresijai ir būna sunku nuspręsti, kada ji jau užklupo.

Beje, jei jūsų nedomina moksliniai jautrumo tyrimai, galite liautis skaityti arba skaityti paviršutiniškai. Gal jūs esate tokie žmonės, kurie šią savybę suvokia intuityviai arba „širdimi“, be intelekto pagalbos. Visgi aš įtariu, kad retsykiais jums tenka atremti aplinkinių skepticizmą ar net priešiškumą dėl jūsų užuominos, jog esate itin jautrūs. Manau, tokiais atvejais jums norėtųsi turėti gynybos priemonių, o mokslinių tyrimų išvados jų gali suteikti.

Moksliniai tyrimai nuo 1966-ųjų

Moksliniai tyrimai ne tik patvirtino daug dalykų, išsakytų šioje knygoje (kai kurie iš jų tuo metu rėmėsi vien mano stebėjimais) – jų rezultatai smarkiai pranoko visa, ką žinojome tada, kai ją rašiau. Aš bandžiau pasakoti įdomiai, bet įtraukiau daug detalių siekdama patenkinti tuos, kurie iš tikrųjų nori žinoti. Su visa metodologija ir mokslinių tyrimų rezultatais jūs galite susipažinti skaitydami straipsnius. 2012 metais paskelbiau išsamią teorijos ir mokslinių tyrimų santrauką, o einamąjį tyrimų sąrašą visada rasite adresu www.hsperson.com. *Sensorinis procesinis jautrumas* (sensory processing sensivity) – būtent tokį mokslinį pavadinimą aš suteikiau šiai savybei (tai visai kas kita negu, deja, panašiai pavadintas sensorinis procesinis sutrikimas ar sensorinės

integracijos proceso sutrikimas). Turėčiau pridurti, kad kiti mokslininkai tyrinėjo dalykus, labai panašius į jautrumą. Jei jus tai domina, galite susirasti tokius terminus kaip biologinis jautrumas kontekstui (Thomas Boyce'as, Bruce'as Ellisas ir kt.), diferencinis imlumas (Jay Belsky, Michaelis Pluessas ir kt.) ir orientuotas jautrumas (D. Evansas ir Mary Rothbart, ir kt.) ar net susipažinti su kitais panašiais tyrimais, kurie buvo atlikti iki man parašant šią knygą.

Pirmasis mokslinis tyrimas

Pirmieji publikuoti moksliniai darbai, kuriuos atlikome mudu su vyru (mano vyras yra nepaprastai gabus mokslinių tyrimų sumanytojas), leido Itin Jautrių Asmenų (IJA) skalei (Highly Sensitive Person Scale) išsirutulioti į šią knygą. Tais tyrimais taip pat siekėme įrodyti, kad didelis jautrumas nėra tas pats kas intraversija ar „neurotizmas" (profesinis žargonas, apibūdinantis tendenciją būti prislėgtam ar perdėtai susirūpinusiam). Mes neklydome – ši savybė pasirodė esanti kitokia, nors ir glaudžiai siejosi su neurotizmu. Aš nujaučiau, kodėl taip yra, ir mūsų antroji mokslinių darbų serija, publikuota 2005 metais, tai patvirtino: komplikuotą vaikystę turėjusiems IJA gresia didesnė rizika tapti prislėgtiems, nerimastingiems ar droviems negu panašią vaikystę turėjusiems nejautriems žmonėms. Tačiau jei vaikystė buvo pakankamai gera, minėta rizika, palyginti su kitais žmonėmis, nėra didesnė. Netgi išryškėjo tam tikra indikacija, o vėliau ir daugiau, kad IJA kategorijos žmonės gyvena geriau negu nejautrūs žmonės, turėję laimingą vaikystę – tarsi juos labiau veiktų bet kokia aplinka. Vėlesni Miriam Liss ir kitų mokslininkų tyrimai, skirti daugiausia depresijai, atskleidė tą patį dalyką. Tačiau nepamirškite prie visų šių teiginių pridėti žodį „vidutiniškai". Nes kai kurie jautrūs žmonės, turėję gerą vaikystę, vis tiek

gali jaustis prislėgti, o kai kurie, turėję blogą vaikystę, to išvengia. Be to, mus veikia daug kitų dalykų, ne vien vaikystėje išgyventi sunkumai. Vienas iš pagrindinių veiksnių neabejotinai yra patiriamo streso lygis.

Šios savybės ir vaikystės aplinkos sąveika paaiškina palyginti stiprią sąsają tarp neurotizmo, arba neigiamų jausmų, ir didelio jautrumo, tai ir atskleidė mūsų pirmieji tyrimai. Maždaug pusė IJA skalės klausimų kėlė neigiamus jausmus: „Aš pasijutau nepatogiai...“; „Aš sutrikau...“ „Mane suerzino...“ ir taip toliau. Kadangi daugelis ·IJA turėjo sunkią vaikystę ir kadangi jie nesupranta savo įgimto temperamento, jų nuolatinė bloga emocinė savijauta, nulemta šios savybės, juos dažnai verčia jaustis dar nesmagiau tose situacijose, kurios tam tikru mastu jaudina visus jautrius žmones. Šitaip didelis jautrumas ir neurotizmas gali iš dalies sutapti dėl priežasties, neturinčios nieko bendra su pačia savybe. Dabar naudodami IJA skalę turime įvairių būdų žmonių pasiteirauti, kiek neigiamų emocijų jie paprastai jaučia, ir tuos duomenis apdorojame statistiškai.

Deja, kai kurie klinikiniai tyrimai, nagrinėjantys ryšį tarp didelio jautrumo ir, pavyzdžiui, nerimastingumo, įtampos ar baimės bendrauti, neatsižvelgia į „auklėjimo“ vaidmenį ir šitaip sudaro įspūdį, kad visi IJA turi tokio pobūdžio sunkumų. Todėl šių tyrimų čia neaptarinėsiu.

Serotoninas ir IJA

Išvados dėl papildomo vaikystės, geros ar blogos, poveikio „jautriesiems“ padėjo tvirtus pagrindus tam, ką šioje knygoje išsakiau apie gydytojus ir vaistus. Aš rėmiausi Stepheno Suomi moksliniu darbu apie bengališkųjų makakų mažumą, turinčią įgimtą savybę, pavadintą „įsitempimu“, nes jos yra labiau paveiktos augimo stresinėmis aplinkybėmis. Šios beždžionės ne tik

atrodė labiau prislėgtos ir nerimastingos, bet, kaip ir prislėgtų žmonių, jų smegenyse buvo mažiau serotonino, kurio trūkumą kompensuoja antidepresantai. Serotoninas – tai cheminė medžiaga, naudojama mažiausiai septyniolikoje smegenų vietų ir atliekanti svarbų vaidmenį reguliuojant psichinius procesus. Paaiškėjo, kad toms jautrioms beždžionėms yra būdingas genetinis pakitimas, pasireiškiantis žemu serotonino lygiu, kurį dar labiau mažina stresas. Jautrūs žmonės turi tokį patį genetinį pakitimą. Įdomu tai, kad šis pakitimas būdingas tik dviem primatų rūšims – žmonėms ir bengališkosioms makakoms – ir jos abi yra labai visuomeniškos ir moka prisitaikyti prie įvairios aplinkos. Galbūt itin jautrūs grupės nariai geba geriau pastebėti subtilius dalykus, pavyzdžiui, kokį naują maistą yra saugu valgyti arba kokios grėsmės reikia vengti, o tai jiems suteikia daugiau šansų išgyventi naujoje vietoje.

Kiekvienas iš mūsų turime daugybę genetinių pakitimų, nulėmusių, pavyzdžiui, plaukų, akių ir odos spalvą, taip pat ypatingus gabumus ar tam tikras fobijas. Iš kai kurių tokių pakitimų, regis, maža naudos, o kiti, priklausomai nuo aplinkos, gali būti naudingi arba ne (ar net žalingi). Jei jūs gyvenate ten, kur daug nuodingų gyvačių, įgimta gyvačių baimė galėtų būti privalumas, bet galbūt taptų problema jums panorėjus būti gamtos mokslų mokytoju.

Kaip ten bebūtų, po to, kai aš parašiau šią knygą ir papasakojau apie minėtas beždžiones, Cecilie Licht ir kitų mokslininkų Danijoje atliktas tyrimas atskleidė, kad IJA būdingas tas pats genetinis pakitimas. Metų metus mokslininkai ieškojo ryšio tik tarp žemo serotonino lygio ir depresijos, tačiau išvados būdavo prieštaringos – galbūt dėl to, kad kai kada jie į tyrimus neapdairiai įtraukdavo per didelį skaičių jautrių žmonių, turėjusių gerą vaikystę ir todėl nelinkusių į depresiją.

Turėjo būti kažkokia teigiama priežastis, kodėl tiek daug žmonių pasižymi tuo, ką reikėtų laikyti evoliucine kliūtimi – „polinkiu į depresiją". Naujausi tyrimai parodė, kad šis genetinis pakitimas, lemiantis žemą serotonino lygį smegenyse, teikia ir pranašumų, pavyzdžiui, lengviau atsimenama išmokta medžiaga, priimami kokybiškesni sprendimai, būna efektyvesnė bendra protinė veikla, be to, palyginti su kitais, iš teigiamų gyvenimo potyrių netgi gebama pasisemti daugiau dvasinės stiprybės. Bengališkosios makakos, turinčios šį genetinį pakitimą, dėl to irgi įgyja panašaus pobūdžio pranašumų. Galbūt IJA, kuriems nusibodo būti laikomiems silpnuoliais ar nesveikais, geriausiai reabilituoja S. Suomi atliktas tyrimas, atskleidęs, kad bengališkosioms makakoms, užaugintoms patyrusių patelių, šis genetinis pakitimas dažnai leidžia demonstruoti „ankstyvą išsivystymą", atsparumą stresui ir gebėjimą būti būrio lyderėmis.

Vis daugėja tyrimų, leidžiančių daryti prielaidą, kad kai kurie asmenys yra ypač jautrūs ir dėl to lengviau pasiduoda aplinkos poveikiams, pavyzdžiui, vaikystėje jiems didesnę įtaką padaro tėvai, mokytojai ar draugai. Kas yra ta giliai slypinti savybė, kuris mums sukelia šiuos „vargo *ir* džiaugsmo" padarinius?

Dėl ko mes tokie skirtingi?

Kaip jau rašiau šioje knygoje, daug gyvūnų rūšių – kol kas jų žinoma per šimtą, įskaitant vaisines museles ir kai kurias žuvų rūšis – turi labai jautrių individų mažumas. Nors ta savybė, suprantama, lemia skirtingą elgseną, nelygu kas tai yra – vaisinė muselė, žuvis, paukštis, šuo, elnias, beždžionė ar žmogus, – bendras apibūdinimas būtų toks: šią savybę paveldėjusi mažuma išsiugdė išlikimo strategiją, pasireiškiančią tuo, kad prieš pasirenkant veikimo būdą daroma pauzė, per kurią tikrinama, stebima ir apmąstoma arba mintyse apdorojama tai, kas patraukė dėmesį.

Visgi veikimo lėtumas nėra šios savybės skiriamasis požymis. Kai jautrūs žmonės iškart suvokia, jog jų situacija panaši į jau buvusią (nes tą ankstesnę situaciją nuodugniai apsvarstė), į pavojų ar galimybę jie gali reaguoti greičiau už kitus. Dėl šios priežasties patį pagrindinį savybės aspektą – informacijos apdorojimo nuodugnumą, gilumą – būna sunku pastebėti. Jei tas aspektas kitiems nėra žinomas, jie gali tik spėlioti, kas vyksta žmogaus viduje, kai jis prieš veikdamas stabteli. Dažnai manoma, jog IJA yra uždari, drovūs, baikštūs ar intravertiški (iš tikrųjų trisdešimt procentų IJA yra ekstravertai, o daugelis intravertų nėra IJA). Kai kurie IJA su tokiais apibūdinimais sutinka, nes nežino, kaip kitaip paaiškinti savo neryžtingumą. Kai jautiesi kitoks ir turintis trūkumų, prielaida „drovus ar bijantis visuomenės kritikos" dažnai savaime išsipildo (apie tai kalbėsime penktame skyriuje). Tačiau kai kurie IJA žino esatys kitokie, bet tai slepia ir prisitaiko veikdami panašiai kaip nejautri dauguma.

Suvokimas, kodėl susiformavome būtent tokie, mums apie mus pasako daugiau negu aš žinojau rašydama šią knygą. Tuo metu maniau, jog mūsų jautrumas išsivystė dėl to, kad ši savybė naudinga dideliam žmonių skaičiui, nes jautrūs žmonės gali pajusti kitų nepastebimą pavojų arba galimybę, o tie kiti savo ruožtu yra naudingi tuo, jog perspėti imasi atitinkamų veiksmų. Iš dalies tai galėtų būti tiesa, visgi čia tėra šalutinis šios savybės poveikis. Dabartinį paaiškinimą leido suformuluoti olandų biologų sukurtas kompiuterinis modelis. Maxas Wolfas ir jo kolegos susidomėjo, kaip galėtų išsivystyti jautrumas, ir sumodeliavo situaciją naudodami kompiuterinę programą – kad išvengtų visų kitų veiksnių. Tada jie, vienu metu keisdami vos kelis dalykus, stebėjo, kas atsitinka kuriant įvairias galimas situacijas ir strategijas. Jiems knietėjo išsiaiškinti, ar didelis jautrumas gali būti pakankamai efektyvi savybė, padedanti išlikti populiacijo-

je – savybės, kurios mums gyvenime trukdo efektyviai veikti, nebūna ilgalaikės.

Jautrumo strategija buvo tikrinama sukūrus scenarijų, kuris turėjo atsakyti, kiek efektyviau žmogus veikia situacijoje B pasimokęs iš situacijos A (nes buvo jautresnis viskam, kas tada vyko, ir pasinaudojo sukaupta informacija). Mokslininkai taip pat kaitaliojo efektyvaus veikimo situacijoje B teikiamos naudos dydį. Kitas sudėtingas scenarijus numatė, kad pasimokymas iš situacijos A niekuo negali padėti situacijoje B, kadangi tos situacijos neturėjo nieko bendra. Šitaip buvo siekiama atsakyti į klausimą, kokiomis aplinkybėmis išsivysto du asmenybių tipai, taikantys skirtingas strategijas: (1) kai pasinaudojama tuo, ko išmokė patirtis, ir (2) kai tuo nesinaudojama. Pasirodė, jog tam, kad atsirastų šios dvi strategijos, tereikia nedidelės naudos, ir tai paaiškina, kodėl jos abi egzistuoja tikrovėje.

Jūs galite pagalvoti, jog būti jautriam visada yra pranašumas, bet dažnai taip nėra. Iš tiesų jautrumas padeda tik tada, kai esate tarp „jautriųjų". Jei visi būtų jautrūs, jautrumas nebūtų joks pranašumas, nes jei, tarkime, visi žinotų „trumpiausią kelią", tada tiek daug žmonių naudotųsi ta informacija, jog pranašumo neturėtų nė vienas. Trumpiau tariant, jautrumas, arba jautrus reagavimas, kaip tai irgi vadino minėti biologai, apima didesnį, palyginti su kitais, dėmesingumą detalėms ir sukauptos informacijos panaudojimą tikslesnėms prognozėms ateityje. Kartais šitaip elgdamiesi jūs laimite, o kai kada už jūsų papildomą dėmesingumą ir pastangas nebūna atlyginta.

Kaip žinote, jautrumas tikrai turi savo kainą. Tai gali būti tik energijos švaistymas, jei dabartinė situacija neturi nieko bendra su tuo, ką patyrėte praeityje. Maža to, jei praeities potyris buvo labai blogas, IJA gali pernelyg apibendrinti daugelį situacijų, jaustis dėl jų neramus ar jų vengti vien dėl to, kad jos šiek

tiek primena tą kadaise buvusią blogą situaciją. Visgi didžiausia kaina, kurią mokame už savo jautrumą, yra tai, jog mūsų nervų sistema gali neatlaikyti įtampos. Kiekvienas turi ribą, kiek informacijos gali priimti ar kiek dirginimo gali ištverti. Tiesiog mes šią ribą pasiekiame greičiau negu kiti. Laimė, gavę šiek tiek atvangos, mes lengvai atsigauname.

Tai iš tiesų yra mūsų genuose

Kai rašiau šią knygą, tikėjau, kad jautrumas būna įgimtas. Aš žinojau, jog ši savybė nuo pat gimimo būdinga tam tikrai daliai vaikų ir kad gyvūnus, kai žinomos jų genetinės ypatybės, selekciniu būdu galima padaryti jautresnius. Bet naudodama IJA skalę aš nedisponavau genetiniais tyrimais, kuriais remdamasi tai galėčiau teigti. Dabar jų yra. Aš jau minėjau vieną tyrimą, nustačiusį, kad šio testo rezultatai susiję su genetiniais pakitimais, dėl kurių sumažėja serotonino kiekis smegenyse. Kinas Chenas ir jo kolegos žengė kitu keliu. Užuot gilinęsi į vieną geną su žinomomis savybėmis, jie atsižvelgė į visus genetinius pakitimus (jų yra 98), darančius poveikį dopamino kiekiui. Dopaminas – tai dar viena cheminė medžiaga, būtina perduoti informacijai ir esanti tam tikrose smegenų srityse. Šie mokslininkai atskleidė IJA skalės ryšį su dešimčia pakitimų, būdingų septyniems skirtingiems genams, reguliuojantiems dopamino kiekį. Nors visi sutinka, kad mūsų asmenybė yra įgimta, joks kitas mokslinis tyrimas nenustatė tokios stiprios genų sąsajos su IJA skale, mat paprastai būdavo tiriamos tipinės savybės, tokios kaip intravertiškumas, sąžiningumas ar sukalbamumas. Kinai tyrėjai sutelkė dėmesį būtent į didelį jautrumą, nes jis esąs „giliai įsišaknijęs nervų sistemoje“.

Įdomu tai, kad šią savybę nulemia genetinių pakitimų kombinacijos, nors tų pakitimų funkcijos dažniausiai nėra žinomos.

Taigi perprasti asmenybės genetiką yra itin sudėtingas uždavinys. Be to, atliekant genetinius tyrimus gauti tokius pačius rezultatus naudojant tuos pačius metodus kažkodėl būna labai sunku. Kad neliktų abejonių, mums reikia daugiau tokių mokslinių tyrimų. Nepaisant to, aš esu netgi dar labiau įsitikinusi, jog didelis jautrumas yra įgimta savybė.

Mes tikrai esame skirtinga žmonių kategorija

Nors knygoje teigiau, jog paprastai esame arba labai jautrūs, arba ne, visgi tam neturėjau tiesioginių įrodymų. Aš taip maniau, nes Jerome'as Kaganas iš Harvardo universiteto nustatė, kad tai yra tiesa, jei kalbame apie tokią vaikų savybę kaip uždarumas. Visgi atrodė, jog dėl suprantamų priežasčių tai tėra klaidingas jautrumo pavadinimas, juolab kad tyrimas buvo vykdomas stebint vaikus, kurie nepuola į kambarį, pilną sudėtingų, keistų žaislų, bet iš pradžių stabteli juos patyrinėti iš toliau. Tačiau daugeliui mokslininkų jautrumas yra veikiau tarsi ūgis, žinant, jog dauguma žmonių turi vidutinį ūgį. Bilefeldo universitete (Vokietija) gindama daktarinę disertaciją, Franziska Borries pagal IJA skalę ištyrė per 900 šimtus žmonių ir atliko tam tikrą statistinę analizę, kuri kategorijas atskyrė nuo aspektų. F. Borries nustatė, kad didelis jautrumas iš tiesų yra kategorija, o ne aspektas.

Sunku tiksliai pasakyti, kiek procentų IJA yra konkrečioje visuomenėje, nes visada egzistuoja priežasčių, dėl kurių šis rodiklis gali būti didesnis ar mažesnis už vidutinę 15–20 procentų reikšmę. Be to, kaip asmuo save vertina, priklauso nuo daugelio veiksnių, todėl žmonės dažnai tiesiog renkasi vidurį, o kai kurie apskritai viskam teikia mažiau reikšmės negu kiti. Tai ypač būdinga vyrams, nors žinome, jog daugelis jų yra įgimę didelį jautrumą. Netgi susidaro įspūdis, kad juos testas veikia kitaip. Taip

pat tikėtina, jog tą dieną, kai atliko testą, žmogus buvo paprasčiausiai išsiblaškęs ar panašiai. Kaip ten bebūtų, dauguma žmonių yra ne „per vidurį", bet arba turi šią savybę, arba jos neturi.

Tai nusako DOES

Kai 2011-aisiais rašiau knygą *Psichoterapija ir itin jautrus asmuo* (*Psychotherapy and Highly Sensitive Person*) – norėdama padėti psichoterapeutams mus geriau suprasti, ypač tai, jog mūsų labai didelis jautrumas nėra nei liga, nei yda – aš sukūriau jau anksčiau minėtą akronimą, kad psichoterapeutai lengviau nustatytų šią savybę. Ir man jis pradėjo patikti kaip geras būdas charakterizuoti mus ir tyrimus apie mus.

D – tai apdorojimo nuodugnumas

Šios mūsų ypatingos savybės – didelio jautrumo – pagrindą sudaro polinkis informaciją apdoroti kuo nuodugniau. Kai žmonėms pasakomas telefono numeris ir nėra galimybės jo užsirašyti, jie paprastai bando jį kaip nors apdoroti, kad įsimintų. Tai gali būti numerio kartojimas, tam tikrų struktūrų ar reikšmių suteikimas skaitmenims arba skaitmenų siejimas su kuo nors, į ką jie atrodo panašūs. Jūs žinote, kad jei telefono numerio kokiu nors būdu neapdorosite, jį pamiršite. IJA viską tiesiog apdoroja nuodugniau. Tai, ką pastebi, jie sieja ir lygina su tuo, ką praeityje patyrė susidūrę su panašiais dalykais. Jie šitaip daro nepriklausomai nuo to, ar tai sąmoningai suvokia, ar ne. Kai ką nors nusprendžiame nesuprasdami, kaip priėmėme tą sprendimą, tai vadiname intuicija, o IJA turi gerą (bet ne neklystamą!) intuiciją. Kai sprendimą priimate sąmoningai, galite pastebėti, jog esate lėtesni už kitus, kadangi jūs skrupulingai apsvarstote visus pasirinkimus. Tai irgi yra apdorojimo nuodugnumas.

Vykdant mokslinius tyrimus, skirtus informacijos apdorojimo nuodugnumui, buvo lyginama jautrių ir nejautrių žmonių smegenų veikla atliekant suvokimo užduotis. Pavyzdžiui, Jadzios Jagiellowicz tyrimas atskleidė, kad labai jautrūs žmonės daugiau naudoja tų smegenų sričių, kurios sietinos su „gilesniu" informacijos apdorojimu, ypač atliekant užduotis, apimančias subtilių dalykų pastebėjimą. Kito tyrimo metu – jį vykdėme mes ir kiti tyrinėtojai – jautriems ir nejautriems žmonėms buvo pateiktos suvokimo užduotys iš anksto žinant, kad jos bus sunkios (prireiks didesnio smegenų aktyvumo ar pastangų), nelygu iš kokios kultūros yra žmogus. Nejautrūs žmonės pademonstravo įprastus sunkumus, o labai jautrių smegenys, regis, neturėjo tokių sunkumų, nesvarbu, kokiai kultūrai tie žmonės priklausė. Susidarė įspūdis, kad jiems buvo tarsi natūralu pažiūrėti, kas „iš tikrųjų yra" anapus jų kultūrinių lūkesčių.

Biancos Acevedo ir jos kolegų tyrimas nustatė didesnį, palyginti su kitais, IJA smegenų aktyvumą srityje, vadinamoje sala (insula). Ši smegenų sritis kas akimirką į vieną visumą sieja informaciją apie vidines būsenas bei emocijas, kūno padėtį ir išorinius įvykius. Kai kas ją vadina sąmonės buveine. Jei mes daugiau žinome apie tai, kas vyksta viduje ir išorėje – tai išties pageidautinas rezultatas.

O – tai pernelyg stiprus susidirginimas

Jei ketinate pastebėti kiekvieną menkiausią situacijos detalę ir jei ta situacija yra komplikuota (joje daug dalykų, kuriuos reikia įsiminti), įtempta (triukšminga, chaotiška ir pan.) ir trunka pernelyg ilgai (pavyzdžiui, dviejų valandų kelionė į darbą ir atgal), tai atrodo savaime suprantama, kad jūs taip pat būsite linkę greičiau pavargti, nes jums teks apdoroti labai daug informacijos. Kiti, nepastebintys tiek daug, kiek pastebite jūs (arba nepastebin-

tys ko nors), taip greitai nepavargs. Jiems netgi gali pasirodyti keista, jog jums per sunku visą dieną apžiūrinėti įžymybes, o vakare eiti į naktinį klubą. Tie žmonės gali nerūpestingai čiauškėti, kai jums reikia, kad jie bent minutėlę patylėtų ir suteiktų šiek tiek laiko tiesiog pamąstyti. Arba jie gali jus tempti į triukšmingą restoraną ar vakarėlį, nors jūs sunkiai pakeliate triukšmą. Taip, tai yra elgsena, kurią mes ir kiti pastebime dažniausiai – jog dirginanti aplinka (įskaitant socialinius dirgiklius) itin jautriems žmonėms greičiau sukelia stresą arba kad jie, išmokę savo pamokas, labiau negu kiti vengia įtemptų situacijų.

Neseniai Vokietijoje Friederike'as Gerstenbergas atliko tyrimą, kurio metu buvo lyginami jautrūs ir nejautrūs žmonės, gavę užduotį nustatyti, ar kompiuterio ekrane tarp daugybės visaip pakreiptų L raidžių yra paslėpta irgi bet kaip pakreipta raidė T. IJA su užduotimi susidorojo greičiau, bet po to jie jautė didesnę įtampą negu kiti. Kas tai lėmė – suvokimo pastangos ar tiesiog dalyvavimas eksperimente? Kad ir kokia būtų priežastis, kaip kad jaučia įtampą perkrautas metalinis strypas, taip ją jaučiame ir mes.

Visgi, kitaip negu kai kam atrodo, stipraus dirginimo sukelta įtampa nėra tai, kas sudaro didelio jautrumo esmę, net jei ta įtampa kyla natūraliai, kai mus pernelyg daug visko užgriūna. Nepainiokite buvimo IJA su kokia nors problemine būkle: sensorinis diskomfortas gali savaime būti signalas apie sutrikimą, nulemtą sensorinio apdorojimo problemų, o ne apie gebėjimą neįprastai gerai apdoroti informaciją. Pavyzdžiui, kai kada žmonės, turintys autistinių sutrikimų, skundžiasi dėl sensorinės perkrovos, tačiau kitais atvejais jie būna visiškai pasyvūs. Regis, jų bėda ta, kad jie nežino, kam skirti dėmesio, o ką ignoruoti. Su kuo nors kalbant pašnekovo veidas jiems gali būti ne svarbesnis už grindų raštą ar elektros lemputę. Todėl natūralu, kad jie vis

skundžiasi, jog yra nepakeliamai dirginami. Tokie žmonės netgi gali geriau suprasti subtilybes, bet kitose situacijose, ypač socialinėse, jie dažniausiai pastebi ką nors nereikšminga. O IJA daugiau dėmesio skiria subtilioms veido išraiškoms, bent jau tada, kai nėra pernelyg susijaudinę.

E – tai emocinis reagavimas

Jadzios Jagiellowicz atlikta serija tyrimų parodė, kad IJA, palyginti su ne IJA, emocingiau reaguoja į paveikslus, turinčius „teigiamą krūvį". (Apklausų ir eksperimentų duomenys jau leidžia manyti, jog IJA emocingiau reaguoja ir į teigiamus, ir į neigiamus išgyvenimus.) Beje, emocingiau reagavo tie IJA, kurių vaikystė buvo laiminga. Taip pat paaiškėjo, kad šis reagavimas vyko ne tik su pradiniu stiprių emocijų išgyvenimu siejamose smegenų srityse, bet ir „aukštesnėse" mąstymo ir suvokimo srityse, tai yra kai kuriose iš tų pačių smegenų sričių, kurios buvo identifikuotos atliekant informacijos apdorojimo „gilumo" tyrimus. Laimingos vaikystės ir emocingesnio reagavimo sąsają patvirtina ir Michaelio Pluesso bei Jay'aus Belsky'io pasiūlyta nauja koncepcija – „pranašesnio jausmingumo" idėja. Jie šią koncepciją sukūrė norėdami išryškinti ypatingą jautrių žmonių potencialą turėti naudos iš teigiamų aplinkybių ir poveikių.

Raidė *E* taip pat simbolizuoja *empatiją*. Bianco Acevedo atliko eksperimentą, kurio metu jautriems ir nejautriems asmenims buvo rodomos nepažįstamų arba mylimų žmonių nuotraukos, išreiškiančios jų džiaugsmą, liūdesį ar neutralią emocinę būseną. Visais atvejais, kai nuotrauka išreiškė emociją, jautriems asmenims suaktyvėdavo smegenų sritis, vadinama sala, ir veidrodinių neuronų sistema, ypač žiūrint į laimingus mylimų žmonių veidus. Veidrodiniai smegenų neuronai buvo atrasti tik pastaraisiais dešimtmečiais. Kai matome kitą žmogų ką nors darantį

arba ką nors jaučiantį, ši neuronų grupė mūsų smegenyse aktyvuojasi tokiu pat būdu kaip ir atitinkami stebimo žmogaus neuronai. Pavyzdžiui, aktyvuojasi tie patys neuronai, tik skirtingu mastu, kai mes spardome futbolo kamuolį, kai matome, kaip kas nors kitas spardo futbolo kamuolį, kai girdime, kaip kas nors kitas spardo futbolo kamuolį, arba kai girdime ar tariame žodžius „spardyti kamuolį".

Šie nepaprasti neuronai mums ne tik padeda mokytis mėgdžiojant – veikdami kartu su kitomis smegenų sritimis, kurios jautraus asmens yra ypač aktyvios, jie mums leidžia suprasti kitų žmonių ketinimus ir išgyvenimus. Taigi nuo veidrodinių neuronų labai priklauso universalus žmonių gebėjimas būti empatiškiems. Mes ne tik nutuokiame, kaip jaučiasi kitas žmogus, bet patys tam tikru mastu šitaip jaučiamės. Jautriems žmonės tai ypač gerai pažįstama. Minėto eksperimento metu „jautriajam" matant liūdną veidą, jo veidrodiniai neuronai suaktyvėdavo labiau negu kitų žmonių. Kai mylimi žmonės nuotraukose atrodydavo nelaimingi, IJA smegenyse taip pat suaktyvėdavo kitos sritys – tarsi jis norėtų ką nors daryti, veikti – ir tas aktyvumas būdavo netgi didesnis negu srityse, atsakingose už empatiją (galbūt mes išmokstame savo karštą empatiją malšinti, kad galėtume padėti). Bet apskritai žiūrint į nuotraukas, kuriose veidai išreikšdavo kokią nors stiprią emociją, IJA smegenų suaktyvėjimas, rodantis empatiją, būdavo didesnis negu ne IJA.

Nuo seno buvo įprasta manyti, kad emocijos mus verčia mąstyti nelogiškai. Bet neseniai psichologas Roy'us Baumeisteris ir jo kolegos peržiūrėjo šią nuostatą ir emocijoms skyrė vietą išminties centre. Viena iš priežasčių yra ta, kad didžioji dalis emocijų išgyvenama po įvykio, o tai, akivaizdu, mums padeda prisiminti, kas atsitiko, ir iš to pasimokyti. Kuo labiau kamuojamės dėl padarytos klaidos, tuo daugiau apie ją galvojame ir tuo daugiau

turime šansų jos išvengti ateityje. Kuo labiau džiaugiamės savo sėkme, tuo daugiau galvojame ir kalbame apie ją ir kaip ją pasiekėme ir tuo daugiau turime šansų ją pakartoti.

Kiti moksliniai darbai, apžvelgti R. Baumeisterio, tyrinėjo emocijų indėlį į aiškų mąstymą. Jie atskleidė, kad kol žmogus neturi vienokio ar kitokio emocinio motyvo išmokti kokį nors dalyką, jis to dalyko labai gerai ir neišmoks arba išvis neišmoks. Štai kodėl užsienio kalbą lengviau išmokti būnant ten, kur ja kalbama, nes tada jaučiame stiprią paskatą atrasti savitą metodiką, šnekėti, kai esame kalbinami, ir apskritai neatrodyti kvailai. Remiantis šiuo požiūriu, labai jautriam asmeniui, regis, beveik neįmanoma nuodugniai apdoroti informacijos be jį įkvepiančios stiprios emocinės reakcijos. Ir prisiminkite – kai IJA reaguoja emocingiau, tai visada arba beveik visada būna susiję su teigiamais išgyvenimais, tokiais kaip smalsumas, sėkmės laukimas (naudojant tą efektyvų veikimo būdą, apie kurį nežino kiti), malonus kokio nors dalyko troškimas, pasitenkinimas, džiaugsmas. Galbūt į neigiamas situacijas visi reaguoja stipriau, bet susidaro įspūdis, kad IJA evoliucionavo taip, jog ypač mėgsta gerą rezultatą ir daugiau negu kiti suka galvą dėl to, kaip jį pasiekti. Aš įsivaizduoju, kad mes galime suplanuoti ypač šaunią gimtadienio šventę laukdami to džiaugsmo, kurį ji suteiks.

S – tai subtilybių jutimas

Dauguma jau minėtų mokslinių tyrimų buvo susiję su užduotimi įžvelgti subtilybes. Dažnai būtent tai mes, IJA, pastebime labiausiai – tuos mažus dalykėlius, kuriuos kiti pražiūri. Atsižvelgiant į tai ir dėl to, kad šią savybę pavadinau itin dideliu jautrumu, daugeliui pasirodė, jog tai ir yra jos esmė. (Norėdama pašalinti šią painiavą ir pabrėžti informacijos apdorojimo vaidmenį, aš savybei suteikiau formalesnį mokslinį pavadinimą – sensorinis

procesinis jautrumas.) Tačiau šios savybės esmė – ne ypatingos juslės, juk jautrūs žmonės gali turėti prastą regėjimą ar klausą. Tiesa, kai kurie jautrūs žmonės sakosi turį labai aštrią vieną ar kitą juslę, bet net ir tais atvejais gali būti, kad jie sensorinę informaciją tiesiog kruopščiau apdoroja, o ne turi kuo nors ypatingas akis, nosį, odą, skonio svogūnėlius ar ausis. Kai jautrūs žmonės į ką nors telkia dėmesį, aktyvesnės tampa jų smegenų sritys, atliekančios sudėtingesnį sensorinės informacijos apdorojimą – ne tiek tos sritys, kurios atpažįsta abėcėlės raides iš jų formos ar netgi skaito žodžius, kiek sritys, gebančios suprasti subtilią žodžių prasmę.

Viena vertus, mums būdingas subtilybių supratimas yra naudingas nesuskaičiuojamais būdais – nuo paprasto malonumo gyvenime iki atsakingo planavimo, pagrįsto mūsų gebėjimu suprasti kitų žmonių neverbalinius signalus, daug pasakančius apie jų nuotaiką ar patikimumą (tie žmonės gali net nenutuokti, kad juos siunčia). Kita vertus, kai esame išsekę, mes galime visiškai nesuprasti dalykų, subtilių ar ne, išskyrus tai, jog mums būtina pertrauka. Tai mus nukreipia prie dar vienos svarbios temos.

Kiekvienas IJA yra skirtingas – ir skirtingas skirtingu metu

Akronimas DOES yra puiki bendroji priemonė dideliam jautrumui suprasti, bet ji nėra neklystama. Priklausomai nuo to, kaip jaučiamės, mūsų gebėjimas gilintis į savo elgesį ar įžvelgti subtilybes gali būti netgi prastesnis už šalia esančių „nejautriųjų“. Be to, mes, IJA, skiriamės vieni nuo kitų. Žmonės turi kitas savybes, skirtingas istorijas ir yra tiesiog kitokie. Entuziastingai siekdami save pripažinti grupe – ar net nesuprasta mažuma – neturėtume pamiršti, jog mes anaiptol nesame identiški. O konkrečiau – mes

ne visi arba ne visada būname suprantantys, sąžiningi, nuostabūs žmonės!

Grįžkime prie O – *pernelyg stipraus susidirginimo*. Du jautrūs žmonės gali elgtis visiškai skirtingai, kai juos erzina garsus triukšmas arba šiurkštus, slegiantis kitų žmonių elgesys. Galbūt vieno iš jų beveik niekada nematysime dėl to besiskundžiančio ar akivaizdžiai susinervinusio, nes jis vengia tokių situacijų arba iš jų tyliai pasišalina. Jis nepasiliks darbe, kur daug triukšmo, šiurkštumo ar kitų erzinančių dalykų, o jei neturės galimybės tokių situacijų išvengti, jas tyliai toleruos, kol jos kaip nors išsispręs. Kiti IJA, paprastai praeityje patyrę daugiau streso, jausis labiau terorizuojami ir labiau nepatenkinti, tačiau tuo pačiu metu pasižymės prastesniu gebėjimu įsikurti tinkamoje aplinkoje ir išvengti netinkamos. Gal jie manys, jog privalo kitiems įtikti ar jiems ką nors įrodyti. Jie gali išeiti iš darbo tik tada, kai kils krizė, tad visi spės sužinoti apie jų „ypatingą" jautrumą.

Vienoje Indijos informacinių technologijų firmoje Bhavinio Shrivastavos atlikti tyrimai parodė, jog darbinė aplinka IJA kėlė daugiau įtampos negu kitiems, tačiau vadovai juos laikė našiau dirbančiais darbuotojais. Jei darysime prielaidą, kad tie IJA, kurių darbo kokybei trukdė įtampa, jau išėjo iš darbo arba buvo atleisti, tai likę IJA (vyresni ir ilgiau dirbantys), matyt, tyliai prisitaikė, galbūt netgi vienaip ar kitaip palaikomi vadovų, ir dabar jų gebėjimas skrupulingai apdoroti informaciją ir pastebėti subtilumus firmai yra naudingas. Taigi išryškėja du (ar daugiau) IJA tipai – gebančių tvardytis ir negebančių, priklausomai nuo kitų jų asmenybės aspektų – arba kitais atvejais du (ar daugiau) situacijų tipai: (1) kai įtampa nėra didelė ir „jautrieji" atrodo esantys stiprūs žmonės, randantys būdų prisitaikyti, kurių neranda kiti, ir (2) kai įtampa yra beviltiškai didelė ir IJA neįstengia prisitaikyti, todėl atrodo silpni.

Baigiamosios mintys

Didelio jautrumo tyrinėjimas man buvo nuostabi kelionė. Viskas prasidėjo nuo paprasčiausio smalsumo, kodėl žmonės apie mane sako tam tikrus dalykus. Norėdama suprasti, kas gi tai yra, pasikalbėjau su kai kuriais žmonėmis, kurie įtarė esantys labai jautrūs. Neplanavau jokių tyrimų, juolab neketinau rašyti knygos. Bet tada, kaip aš mėgstu sakyti, pasijutau tarsi žingsniuočiau gatve ir matyčiau priešais save besiburiančią žmonių minią – žmonių, kurie yra itin jautrūs, bet iki tol niekada negirdėjo šio termino.

Manęs įkyriai klausinėjo: „Argi tu gali atrasti naują savybę?" Aš atsakydavau, kad jautrumas nėra nauja savybė, tiesiog ją sunku įžvelgti stebint, kaip žmonės elgiasi, o taip paprastai ir daro psichologai. Be to, psichologai ir kiti žmonės siūlė šios savybės pavadinimus, kurie buvo ne visiškai tikslūs – tokius kaip *drovumas* ar *intraversija*. Mes esame tokie, jog kitiems labai sunku įžvelgti tą mūsų savybę, nes itin lanksčiai reaguojame į aplinką, galime būti tarsi chameleonai ir padaryti viską, kad prisitaikytume. Taip susiklostė, jog vienu metu buvau ir smalsi mokslininkė, ir itin jautrus asmuo, tiriamąjį objektą pažįstantis iš vidaus. Bet kaip sakiau originalioje pratarmėje, po vienos perdėtai audringos reakcijos į medicininę procedūrą supratau, jog norint gilintis į savo pačios jautrumą net ir man reikia, kad kas nors kitas jį pakomentuotų.

Kai būname viešumoje, akivaizdžiausias dalykas, kuriuo mes išsiskiriame iš kitų, yra „perdėta" reakcija. Tai lemia *O* – pernelyg stiprus susidirginimas ir *E* – emocingesnis reagavimas. Tačiau mes sudarome mažumą, todėl šiuo požiūriu esame aukščiau vidutinio lygio ir reaguojame ne taip kaip dauguma žmonių. Būtent dėl labiau pastebimų *O* ir *E* mums patiems ir kitiems atrodo,

jog turime ydą. Be to, komplikuotą vaikystę išgyvenę IJA prasčiau kontroliuoja savo reakcijas, todėl didelis jautrumas pradėtas sieti su žmonėmis, turinčiais vidinių problemų. Tie keli verti dėmesio dalykai, kuriuos darome demonstruodami *D* ir *S* – informacijos apdorojimo nuodugnumą ir gebėjimą suprasti subtilybes – gali būti lengvai pražiūrėti arba ne taip suprasti. O mūsų įprotis stabtelėti ir viską gerai apmąstyti prieš įsitraukiant į situaciją ar priimant sprendimus irgi gali būti suprastas kaip kitoniškumas, kaip problema, taigi kaip yda. Ir tada niekam nesvarbu, kokie puikūs yra mūsų sprendimai, kai jie galiausiai būna priimti. Beje, šį lėtumą gali lemti daug kitų, su dideliu jautrumu nesusijusių veiksnių, pavyzdžiui, baimė ar net žemas intelektas. Būtent tai, kas vyksta viduje, kas yra nematoma, „jautriųjų“ mažumą ir išskiria iš daugumos. Ačiū Viešpačiui už naujus smegenų tyrimų būdus, atskleidžiančius tuos skirtumus, taip pat visiems jums, kurie išdrįsote pasakyti: taip, tai vyksta ir mano viduje.

Tad švęskime! Gal net surenkime eitynes!

Pratarmė

– VERKSNYS!

– Baikštuolis!

– Nebūk stabdys!

Atgarsiai iš praeities? O kaip dėl šio gera linkinčio perspėjimo: „Tu tiesiog pernelyg jautrus ir dėl to turėsi bėdų“?

Jei esate panašus į mane, tada tokių epitetų prisiklausėte į valias ir tai jus vertė manyti, jog tikriausiai kažkuo labai skiriatės nuo kitų. Aš buvau įsitikinusi, kad turiu lemtingą trūkumą, kurį privalau slėpti ir dėl kurio esu pasmerkta antrarūšiam gyvenimui. Galvojau, jog man kažkas negerai.

Iš tikrųjų jums ir man kažkas labai gerai. Jei teigiamai atsakėte į dvylika ar daugiau prielaidų, pateiktų teste šios knygos pradžioje, arba jei nuodugnus apibūdinimas pirmame skyriuje atrodo atitinkantis jus (išties geriausias testas), vadinasi, esate labai ypatingo tipo žmogus – itin jautrus asmuo. Tokius žmones toliau vadinsime IJA. Ir ši knyga yra kaip tik jums.

Jautrios nervų sistemos turėjimas yra normali, iš esmės neutrali savybė. Jūs ją tikriausiai paveldėjote. Taip atsitinka 15–20 procentų gyventojų. Tai reiškia, jog jūs suprantate savo aplinkos subtilybes, ir tai yra didelis pranašumas daugelyje situacijų. Tai taip pat reiškia, kad jūs greičiau pasiduodate sukrėtimui, kai jums tenka pernelyg ilgai būti labai dirginančioje aplinkoje

bombarduojamam vaizdų ir garsų, kol jūsų nervų sistema tarsi pervargsta. Taigi jautrumas turi ir pranašumų, ir trūkumų.

Tačiau mūsų visuomenėje šios savybės turėjimas nėra laikomas idealiu dalyku, ir tas faktas jums tikriausiai padarė pagrindinį poveikį. Gera linkintys tėvai ir mokytojai veikiausiai bandė padėti ją „nugalėti", tarsi tai būtų yda. Kiti vaikai šios savybės atžvilgiu ne visada buvo tokie taktiški. O užaugus jums galėjo būti sunkiau susirasti tinkamą profesiją ar užmegzti santykius ir apskritai gerai apie save galvoti bei jausti pasitikėjimą savimi.

Ką jums siūlo ši knyga

Ši knyga pateikia detalią pagrindinę informaciją, kurią jums reikėtų žinoti apie savo savybę, ir niekur kitur nesančių duomenų. Tai yra rezultatas, pasiektas po penkerių tyrinėjimų metų, išsamių interviu, klinikinės patirties, kursų ir šimtų individualių IJA konsultacijų, taip pat skaitant tarp eilučių tai, ką psichologija šiuo klausimu jau nustatė, bet to nesuvokia. Pirmuose trijuose skyriuose rasite visus esminius faktus apie šią savybę ir sužinosite, kaip valdyti pernelyg didelį savo nervų sistemos dirglumą ir jaudinimąsi.

Toliau knygoje nagrinėjama jūsų jautrumo įtaka asmeninei istorijai, karjerai, santykiams ir vidiniam gyvenimui. Joje daug dėmesio skiriama pranašumams, apie kuriuos jūs galbūt nepagalvojote, taip pat pateikiama patarimų dėl tipinių problemų, su kuriomis susiduria kai kurie IJA – tokių kaip drovumas ar sunkumai ieškant tinkamo darbo.

Mes leisimės į šaunią kelionę. Dauguma IJA, kuriems padėjau šioje knygoje esančia informacija, man sakė, jog ji dramatiškai pakeitė jų gyvenimus, ir ragino mane tai pranešti jums.

Žodis ne tokiems jautriems

Pirma, jei išsirinkote šią knygą, nes esate IJA tėvas, motina, sutuoktinis ar draugas, tai ypač sveikintina. Jūsų santykiai su IJA itin pagerės.

Antra, atlikus trijų šimtų atsitiktinai parinktų įvairaus amžiaus žmonių apklausą telefonu paaiškėjo, kad 20 procentų respondentų buvo nepaprastai arba labai jautrūs, o dar 22 procentai apklaustųjų pasirodė esantys vidutiniškai jautrūs. Ši knyga duos naudos ir tiems iš jūsų, kurie patenkate į vidutiniškai jautrių žmonių kategoriją.

Beje, 42 procentai respondentų atsakė esantys visiškai nejautrūs, ir tai, regis, paaiškina, kodėl jautrieji gali jaustis tokie visiškai nederantys prie didžiulės žmonijos dalies. O pastarieji, suprantama, yra tas kontingentas, kuris visada pagarsina radiją ar spaudo garso signalą.

Trečia, neabejotina, kad kiekvienas žmogus kartais gali tapti labai jautrus, pavyzdžiui, mėnesį vienas išbuvęs kalnų trobelėje. Be to, visi darosi jautresni sendami. Iš tiesų dauguma žmonių, pripažįsta jie tai ar ne, tikriausiai turi itin jautrią savo esybės dalelę, kuri atsiskleidžia tam tikromis aplinkybėmis.

Keli dalykai tiems, kurie nėra IJA

Kartais žmonės, kurie nėra IJA, jaučiasi atstumti ir užgauti minties, jog mes tarsi kitokie negu jie. Jiems gali pasirodyti, kad mes įsivaizduojame esantys kažkuo geresni. Jie priekaištauja: „Nori pasakyti, jog aš nejautrus?" Reikalas tas, kad būti jautriam taip pat reiškia būti atjaučiančiam ir supratingam. Ir IJA, ir ne IJA gali turėti šias savybes, geriausiai pasireiškiančias tada, kai maloniai sujaudina koks nors subtilus dalykas. Jei IJA yra visiškai ramus, jis netgi gali mėgautis savo pranašumu, kurį jam suteikia

gebėjimas pastebėti subtilesnius niuansus. Tačiau kai mes labai susijaudiname (o tai dažna IJA būsena), tampame toli gražu ne supratingi ar jautrūs. Ne, mes jaučiamės sukrėsti, išsekę ir trokštame likti vieni. O jūsų draugai, kurie nėra IJA, priešingai – jie chaotiškose situacijoje būna iš tikrųjų supratingesni kitiems.

Aš ilgai ir įtemptai mąsčiau, kaip pavadinti šią savybę. Man nesinorėjo kartoti klaidos, kai ji painiojama su intraversija, drovumų, uždarumu ir daugybe kitų netikslių terminų, kuriuos mums pasiūlė kiti psichologai. Nė vienas iš jų neapima neutralių, ką jau kalbėti apie teigiamus, šios savybės aspektų. Būtent „jautrumas“ išreiškia neutralų mažesnio atsparumo dirginimui faktą. Tad, regis, atėjo laikas kompensuoti tendencingą požiūrį į IJA ir vartoti terminą, kuris galėtų būti mums palankus.

Kita vertus, būti „itin jautriam“ anaiptol nėra teigiamas dalykas jokiam žmogui. Sėdėdama savo tyliuose namuose ir rašydama tada, kai niekas nekalbėjo apie šią savybę, aš konstatavau: mano knyga sukels nepelnytai daug užgaulių juokų ir komentarų apie IJA. Jautrumo idėja generuoja milžinišką kolektyvinės psichologinės energijos kiekį – kone tiek pat, kiek jos generuoja ginčijami klausimai apie lyčių ypatumus, su kuriais dažnai painiojamas jautrumas. (Iš tikrųjų ir jautrių berniukų, ir jautrių mergaičių gimsta vienodai, tiesiog įprasta manyti, kad ši savybė vyrams nėra būdinga, o moterims – yra. Abi lytys dėl tokio klaidingo įsivaizdavimo moka didelę kainą.) Tad tiesiog būkite pasirengę minėtos energijos poveikiui. Ginkite savo jautrumą ir besiskleidžiantį jo suvokimą, todėl apdairiai apie jį nekalbėkite, kai tai atrodo išmintinga.

Taip pat kuo dažniau džiaukitės žinodami, kad visur gausu jūsų vienminčių. Iki šiol mes nebuvome užmezgę ryšio, bet dabar bendraujame ir dėl to ir mums, ir visuomenei bus geriau. Pirmame, šeštame ir dešimtame skyriuose aš gana išsamiai aptarsiu svarbią visuomeninę IJA funkciją.

Ko jums reikia

Aš nustačiau, kad IJA palankiai veikia keturi susiję dalykai, kuriems paeiliui bus skirti šios knygos skyriai.

1. *Savižina.* Jūs turite suprasti, ką reiškia būti IJA. Nuodugniai. Ir kaip tai dera su kitomis jūsų savybėmis bei kaip jus paveikė neigiama visuomenės nuostata. Jūs taip pat turite labai gerai pažinti savo jautrų kūną. Daugiau neignoruokite savo kūno dėl to, kad jis atrodo pernelyg nelinkęs bendradarbiauti ar silpnas.

2. *Požiūrio keitimas („performulavimas").* Jūs privalote aktyviai keisti savo požiūrį į daug praeities dalykų atsižvelgdami į tai, jog į šį pasaulį atkeliavote itin jautrūs. Taigi daugelis jūsų „nesėkmių" buvo neišvengiamos, nes nei jūs, nei jūsų tėvai, mokytojai, draugai ar kolegos jūsų nesuprato. Pakeitus požiūrį į tai, kas patirta praeityje, atsiranda galimybė sukurti tvirtą savigarbą, o savigarba IJA yra nepaprastai svarbus veiksnys, nes ji leidžia mažiau jaudintis naujose (ir dėl to labai dirginančiose) situacijose.

Tačiau požiūris automatiškai nesikeičia. Štai kodėl kiekvieno skyriaus gale aš pasiūlau „darbų", kurie dažnai apima šį dalyką.

3. *Gydymas.* Jei šito dar nepadarėte, privalote pradėti gydyti vidines žaizdas. Jūs buvote labai jautrus vaikas, todėl problemos šeimoje ir mokykloje, vaikystės negalavimai ir visi kiti panašūs dalykai jus veikė stipriau negu kitus. Maža to, jūs skyrėtės nuo kitų vaikų ir dėl to kone neabejotinai kentėjote.

IJA, ypač nujausdamas stiprias emocijas, kurios turi kilti, gali susilaikyti nuo vidinio darbo, būtino praeities žaizdoms gydyti. Atsargumas ir lėtumas yra pateisinami dalykai. Tačiau jūs save apgaudinėsite, jei šį reikalą atidėliosite.

4. *Pagalba jausmu „viskas gerai" būnant viešumoje ir mokymasis, kada ten reikėtų būti mažiau.* Jūs galite, turėtumėte ir privalote išeiti į viešumą. Pasauliui jūsų reikia. Bet turite įgusti

tai darydami vengti persistengimo arba per didelio pasyvumo. Mano knyga, laisva nuo painių mažiau jautrios visuomenės pamokymų, yra būtent apie tai.

Be to, aš jums paaiškinsiu, kokį poveikį ši savybė daro jūsų artimiems tarpusavio santykiams. Taip pat išnagrinėsiu psichoterapijos ir IJA santykį – kuriems IJA reikia psichoterapijos ir kodėl, o ypač kaip psichoterapija turėtų skirtis priklausomai nuo IJA tipo ir jo asmenybės. Paskui aptarsiu IJA ir medicininės pagalbos santykį, įskaitant gausią informaciją apie tokius vaistus kaip prozakas, kurį dažnai vartoja IJA. Knygos gale mes pasimėgausime savo turiningu vidiniu gyvenimu.

Apie save

Aš esu mokslininkė psichologė, universiteto profesorė, psichoterapeutė ir romanų autorė. Visgi svarbiausia yra tai, kad aš, kaip ir jūs, esu IJA. Ir tikrai nerašau „iš aukšto“, norėdama jums, vargšeliams, padėti nugalėti savo „sindromą“. Aš iš asmeninės patirties žinau apie *mūsų* savybę, jos potencialą ir jos keliamus iššūkius.

Vaikystėje man tekdavo slapstytis nuo chaoso mūsų šeimoje. Mokykloje vengiau sporto, žaidimų ir apskritai vaikų. Kai mano strategija manęs neapvildavo ir visi mane visiškai ignoruodavo, manoji būsena būdavo palengvėjimo ir pažeminimo mišinys. Mokantis 7–9 klasėse mane po savo sparnu priėmė viena ekstravertė. Šie santykiai truko iki vidurinės mokyklos baigimo, bet didžiąją laiko dalį skirdavau mokymuisi. Koledže mano gyvenimas tapo kur kas sunkesnis. Po daugybės pertraukų ir naujų pradžių, įskaitant ketverius metus trukusią pernelyg ankstyvą santuoką, galiausiai aš, remiama *Phi Beta Kappa* draugijos, baigiau Berklio universitetą (Kalifornija). Tačiau kiek ašarų išliejau tualetuose būdama tikra, jog esu psichinė ligonė! (Mano tyrimai

parodė, kad toks užsisklendimas, dažniausiai verkiant, IJA labai būdingas.)

Kai pirmą kartą studijavau magistrantūroje, man buvo pasiūlytos pareigos, bet į tą pasiūlymą aš irgi reagavau užsisklendimu ir ašaromis. Dėl tokių savo reakcijų nutraukiau studijas, kad ir kaip karšai mane ragino studijuoti toliau ir siekti daktaro laipsnio. Prireikė dvidešimt penkerių metų, kol sukaupiau pakankamai informacijos apie savo „ydą". Tai leido suprasti savo reakcijų priežastį ir pagaliau įgyti daktaro laipsnį.

Būdama dvidešimt trejų, sutikau savo dabartinį vyrą ir man prasidėjo gyvenimas, labai saugus rašyti ir auginti sūnų. Aš vienu metu ir džiaugiausi, ir jaučiau gėdą dėl to, kad esu „užribyje". Žinoma, retsykiais pagalvodavau apie praleistas galimybes mokytis, apie didesnį viešą savo gebėjimų pripažinimą ar apie artimesnį bendravimą su visų tipų žmonėmis. Bet remdamasi karčia patirtimi aš maniau, jog neturiu pasirinkimo.

Vis dėlto kai kurių dirginančių įvykių nepavyko išvengti. Man buvo atlikta medicininė procedūra, po kurios tikėjausi atsigauti per kelias savaites. Bet mano kūnas mėnesių mėnesius krūpčiojo nuo fizinių ir emocinių reakcijų. Aš buvau priversta vėl susidurti su tuo savo paslaptingu „lemtingu trūkumu", dėl kurio tapau tokia kitoniška. Tad nutariau išbandyti psichoterapiją. Ir man pasisekė. Ilgokai manęs klausiusi, mano psichoterapeutė pasakė: „Akivaizdu, kad visa tai tave iškamavo. Esi labai jautrus asmuo."

Aš pagalvojau: „Ar tai yra tam tikras pasiteisinimas?" Psichoterapeutė pridūrė apie tai niekada daug nemąsčiusi, tačiau patirtis jai leidžianti daryti prielaidą, kad žmonių atsparumas dirgikliams iš tiesų skiriasi, kaip ir jų imlumas subtilesnėms išgyvenimų, gerų ar blogų, prasmėms. Jai toks jautrumas neatrodė esąs psichinio defekto ar sutrikimo požymis. Bent jau ji norėjo

tuo tikėti, nes ir pati buvo labai jautri. Aš prisimenu, kaip ji šypsodamasi pasakė: „Kaip ir dauguma žmonių, su kuriais susiduriu, tu nusipelnei tai žinoti."

Psichoterapijai skyriau kelerius metus ir tikrai ne tuščiai. Nors buvo gvildenami įvairūs probleminiai mano vaikystės dalykai, pagrindine tema tapo minėtos savybės poveikis. O jis reiškėsi jausmu, kad turiu ydą. Taip pat šalia esančių žmonių noru mane apsaugoti tarsi atsilyginant už mano lakią vaizduotę, empatiją, kūrybiškumą ir įžvalgumą – bruožus, kurių aš pati beveik nevertinau. Ir mano užsisklendimu nuo pasaulio. Bet savęs pažinimas man leido į jį sugrįžti. Dabar aš labai džiaugiuosi būdama mokslinės bendruomenės dalimi, specialiste ir galėdama dovanoti ypatingas savojo jautrumo dovanas.

Kiti moksliniai darbai, reikšmingi šiai knygai

Kai žinios apie mano ypatingą savybę pakeitė mano gyvenimą, aš nusprendžiau apie ją paskaityti daugiau, tačiau tokios literatūros beveik nebuvo. Pagalvojau, kad artimiausia tema galėtų būti intraversija. Psichiatras Carlas Jungas labai išmintingai aprašė šį dalyką, apibūdindamas jį kaip žmogaus polinkį telkti dėmesį į savo vidinį pasaulį. C. Jungo, kuris pats buvo IJA, įžvalgos man tapo pagrindiniu ramsčiu, tačiau kitas, labiau moksliškas, darbas apie intraversiją akcentavo, kad intravertai nėra visuomeniški, ir būtent tai mane privertė suabejoti, ar intraversiją ir jautrumą galima pagrįstai tapatinti.

Turėdama tiek mažai reikiamos informacijos, aš nusprendžiau įdėti skelbimą į biuletenį, pasiekiantį ir universiteto, kuriame tuo metu dėsčiau, personalą. Aš pakviečiau atsiliepti asmenis, jaučiančius, jog jie yra labai neatsparūs dirgikliams, intravertiški ar staigiai ir emocingai reaguojantys į situacijas. Netrukus savanorių atsirado daugiau, negu man reikėjo.

Paskui apie mano vykdomus tyrimus parašė vietinis laikraštis. Nors straipsnyje nebuvo paminėta, kaip su manimi susisiekti, man paskambino arba parašė per šimtą žmonių, norinčių padėkoti, padėti ar paprasčiausiai pasakyti: „Ir mes tokie esame." Praėjo dveji metai, o žmonės vis dar mane susirasdavo. (Dažnai IJA prieš veikdami ilgokai svarsto!)

Remdamasi keturiomis dešimtimis pokalbių (trukusių po dvi tris valandas), aš parengiau klausimyną ir tūkstančius jo kopijų išplatinau Šiaurės Amerikoje. Taip pat atlikau trijų šimtų atsitiktinai pasirinktų žmonių apklausą telefonu. Taigi viskas šioje knygoje pagrįsta patikimais tyrimais, atliktais mano ar kitų tyrinėtojų. Arba aš remiuosi tuo, ką man atskleidė ilgalaikiai IJA stebėjimai, mano vedami kursai, individualios IJA konsultacijos ir psichoterapinė pagalba, kurią teikiau „jautriesiems". Galimybės tyrinėti asmeninius IJA gyvenimus išaugo iki tūkstančių. Net ir tokiu atveju aš rašau žodį „galbūt" dažniau, negu jūs esate įpratę sutikti panašaus pobūdžio knygose, bet manau, kad IJA tokią mano strategiją vertina teigiamai.

Nusprendusi vykdyti minėtus tyrimus, rašyti ir mokyti kitus, aš privalėjau tapti tam tikra pradininke. Tokį mano sprendimą lėmė ir tai, kad pati buvau IJA. Mat mes, IJA, dažnai pirmieji įžvelgiame, kokias reikmes būtina patenkinti. Stiprėjant mūsų pasitikėjimui savo gerais bruožais, galbūt apie šį dalyką pasisakys vis daugiau žmonių – su mums būdingu jautrumu.

Patarimai skaitytojui

1. Aš kreipiuosi į skaitytojus kaip į IJA, tačiau ši knyga lygiai taip pat skirta kiekvienam, siekiančiam suprasti IJA, kad ir kas jis būtų – draugas, giminaitis, patarėjas, pedagogas ar medikas.

2. Knygoje pabrėžiama nuostata, jog į save reikėtų žiūrėti kaip į turintį ypatingą savybę, būdinga daugeliui. Ji yra tarsi

etiketė, priskirianti jus prie grupės. Šios savybės privalumas tas, kad jūs galite jaustis normalūs ir gauti naudos iš patirties ir kitų žmonių tyrimų. Tačiau bet kokia etiketė užgožia jūsų unikalumą. Net ir turėdami bendrą savybę, visi IJA yra visiškai skirtingi. Prisiminkite tai eidami savo keliu.

3. Skaitydami šią knygą, jūs tikriausiai viską savo gyvenime matysite labai jautraus žmogaus akimis. To reikėjo tikėtis. Tiesą sakant, būtent tokia ir buvo idėja. Nuoširdus įsitraukimas padeda išmokti bet kokią naują kalbą, įskaitant ir naują kalbėjimo su savimi būdą. Jei šalia esantys žmonės yra šiek tiek susirūpinę ar susierzinę arba jaučiasi užmiršti, paprašykite jų kantrybės. Ateis diena, kai ši koncepcija nusistovės ir jūs apie ją kalbėsite mažiau.

4. Į šią knygą įtraukiau tam tikrus „namų darbus", kurie, esu tikra, „jautriesiems" yra naudingi. Tačiau tai nereiškia, kad jūs *privalote* juos daryti norėdami kai ko pasisemti iš šios knygos. Pasitikėkite savąja IJA intuicija ir darykite tai, kas jums atrodo tinkamiausia.

Kiekvienas iš tų „namų darbų" gali sukelti stiprias emocijas. Jei šitaip atsitiks, aš primygtinai siūliau kreiptis į profesionalą. Jei dabar einate psichoterapijos kursą, ši knyga puikiai derės su tomis procedūromis. Jos idėjos gal netgi sutrumpins psichoterapijos laiką, kai imsite įsivaizduoti naują idealų save – idealų ne visuomenės požiūriu, bet jums patiems, kaip asmenį, koks galite būti, o galbūt jau esate. Visgi nepamirškite, kad ši knyga negali pakeisti gero psichoterapeuto, jei situacija tampa pernelyg įtempta ar painі.

Mane jaudina akimirka, kai įsivaizduoju, kaip jūs atverčiate lapą ir įžengiate į šį naują pasaulį – mano, jūsų, *mūsų* pasaulį. Taip ilgai manius, jog galbūt esate vienas, šaunu atrasti visą būrį tokių pačių, tiesa?

Ar esi itin jautrus?

TESTAS SAU

Įvertinkite kiekvieną teiginį atsižvelgdami į tai, kaip jaučiatės. Jei teiginys bent šiek tiek atitinka jūsų padėtį, pažymėkite raidę T („Tiesa“). Jei teiginys nelabai arba visiškai neatitinka jūsų padėties, pažymėkite raidę T („Netiesa“).

Regis, aš suprantu subtilybes savo aplinkoje. **T N**

Kitų žmonių nuotaikos mane veikia. **T N**

Aš linkęs būti labai jautrus skausmui. **T N**

Įtemptomis dienomis aš jaučiu poreikį pasišalinti į lovą, aptemdytą kambarį ar bet kokią vietą, kur galėčiau turėti šiek tiek laiko sau ir pailsėčiau nuo dirgiklių. **T N**

Aš esu itin jautrus kofeino poveikiui. **T N**

Mane greitai sukrečia tokie dalykai kaip ryškios šviesos, stiprūs kvapai, šiurkštūs audiniai ar netoliese sukaukusios sirenos. **T N**

Aš turiu turiningą, sudėtingą vidinį gyvenimą. **T N**

Mane nemaloniai nuteikia garsus triukšmas. **T N**

Mane labai jaudina menas ir muzika. **T N**

Aš esu sąžiningas. **T N**

Aš greitai išsigąstu. **T N**

Aš sutrinku, kai turiu daug padaryti per trumpą laiką. **T N**

Kai žmonės nepatogiai jaučiasi fizinėje aplinkoje, aš paprastai suprantu, ką reikia padaryti, kad ji būtų jaukesnė (pavyzdžiui, pakeisti apšvietimą ar sėdimas vietas). **T N**

Mane erzina, kai žmonės bando mane priversti daryti daug darbų vienu metu. **T N**

Aš uoliai stengiuosi išvengti klaidų ar ko nors nepamiršti padaryti. **T N**

Aš stengiuosi išvengti smurtingų kino filmų ar televizijos laidų. **T N**

Aš nemaloniai susijaudinu, kai aplinkui vyksta daug dalykų. **T N**

Didelis alkis man sukelia stiprią reakciją, trukdančią susikaupti ir gadinančią nuotaiką. **T N**

Permainos gyvenime mane sukrečia. **T N**

Aš pastebiu ir mėgaujuosi gražiais ar subtiliais kvapais, skoniais, garsais, meno kūriniais. **T N**

Man labai svarbus siekis taip tvarkyti savo gyvenimą, kad išvengčiau slegiančių ar sukrečiančių situacijų. **T N**

Kai privalau konkuruoti arba kai mane stebi vykdantį užduotį, tampu toks nervingas ar sutrikęs, jog tai darau daug blogiau negu iš tikrųjų sugebu. **T N**

Kai buvau vaikas, atrodė, kad mano tėvai ar mokytojai mane laiko jautruoliu ar drovuoliu. **T N**

SAVĘS ĮVERTINIMAS

Jei pritarėte dvylikai ar daugiau teiginių, tikriausiai esate itin jautrus asmuo.

Bet atvirai kalbant, joks psichologinis testas nėra toks tikslus, kad turėtumėte juo grįsti savo gyvenimą. Jei tik vienas ar du teiginiai atitinka jūsų padėtį, bet jie yra **tikrų tikriausia** tiesa, jūs taip pat galite pagrįstai vadinti save itin jautriu.

Skaitykite toliau, ir jei pirmame skyriuje pateiktame išsamiame itin jautraus asmens aprašyme atpažinsite save, manykite, jog toks ir esate. Ši knyga jums padės geriau suprasti save ir išmokys klestėti nelabai jautriame dabartiniame pasaulyje.

1 skyrius

Faktai apie itin didelį jautrumą

Tas (blogas) jausmas, jog turi ydą

ŠIAME SKYRIUJE JŪS SUŽINOSITE pagrindinius faktus apie savo ypatingą savybę ir tai, kaip dėl jos tapote kitokie negu dauguma žmonių. Jūs taip pat geriau pažinsite kitus įgimtus savo asmenybės aspektus, geriau suprasite visuomenės požiūrį į jus. Bet pirmiausia turite susitikti su Kristen.

Ji manė, kad yra psichinė ligonė

Kristen tapo dvidešimt trečiu asmeniu, kurį aš kalbinau atlikdama IJA tyrimą. Ji buvo protinga, blaiviai mąstanti koledžo studentė. Tačiau mudviejų pokalbiui nespėjus įsibėgėti, merginos balsas ėmė drebėti.

– Atsiprašau, – sukuždėjo ji. – Bet iš tikrųjų aš užsiregistravau su jumis susitikti todėl, kad jūs esate psichologė, o man reikėjo pasikalbėti su kuo nors, kas galėtų pasakyti... – Merginos balsas užlūžo: – Ar aš esu *psichinė ligonė?*

Aš klausiausi jos su užuojauta. Merginą akivaizdžiai draskė neviltis, tačiau niekas iš to, ką ji spėjo pasakyti, man nesukėlė įtarimo, kad šis žmogus galėtų turėti psichinių negalavimų. Be to, tokių žmonių kaip Kristen aš jau buvau išmokusi klausytis kitaip.

Tarsi bijodama man suteikti laiko atsakymui, ji vėl prabilo:

– Aš jaučiuosi tokia kitoniška! Visada buvau. Aš nenoriu pasakyti, kad... ne, mano šeima buvo puiki, o vaikystė – kone

idiliška... iki tada, kai turėjau pradėti lankyti mokyklą. Nors mama sakė, jog aš nuo mažų dienų buvau irzlus vaikas.

Kristen atsiduso. Aš ištariau kažkokius raminančius žodžius, bet ji graudinosi toliau:

– Vaikų darželyje aš visko bijojau. Netgi muzikos valandėlių. Kai auklėtoja išdalydavo puodus ir keptuves, kurias reikėdavo mušti į taktą, aš rankomis užsidengdavau ausis ir verkdavau.

Kristen nukreipė žvilgsnį. Jos akys ir dabar buvo pilnos ašarų.

– Pradžios mokykloje aš visą laiką buvau mokytojos numylėtinė, – pridūrė ji. – Tačiau ji sakydavo, jog esu keistoka.

Dėl to „keistumo" jai buvo skirta virtinė slegiančių medicininių ir psichologinių testų. Jie turėjo nustatyti, ar ji nėra psichiškai atsilikusi. Viskas baigėsi tuo, kad Kristen buvo įtraukta į *gabiųjų* programą, ir tai manęs, beje, nė kiek nenustebino.

Vis dėlto bendra nuostata buvo tokia: „Šiam vaikui kažkas negerai." Buvo patikrinta Kristen klausa. Normali. Ketvirtoje klasėje jai atliko smegenų skenavimą įtariant, kad jos užsisklendimo savyje priežastis gali būti absansas – mažasis epilepsijos priepuolis. Kristen smegenys pasirodė esančios normalios.

Kokia galutinė diagnozė? Ji turinti „dirgiklių filtravimo sutrikimą". Bet rezultatas buvo vaikas, priverstas tikėti, jog yra defektyvus.

Ypatingi, bet labai nesuprasti

Tiesą sakant, diagnozė nebuvo laužta iš piršto. IJA iš tikrųjų pastebi daug – visas tas subtilybes, kurių nemato kiti. Bet kas kitiems atrodo įprasta, tarkime, garsi muzika ar didelis sambūris, jautrų žmogų gali labai dirginti ir šitaip jam sukelti įtampą.

Dauguma žmonių nekreipia dėmesio į sirenas, ryškias šviesas, keistus kvapus, netvarką ir chaosą. Tačiau IJA tokie dalykai trikdo.

Daugumai žmonių gali pavargti kojos visą dieną praleidus parduotuvių rajone ar muziejuje, bet pakvieskite juos į vakarėlį ir jie tikrai neatsisakys. O IJA po tokios dienos trokšta tik vienumos. Jie būna nervingi, suirzę.

Dauguma žmonių įžengę į kambarį galbūt pastebi baldus, žmones – štai ir viskas. IJA, nori jie to ar ne, gali akimirksniu pajusti nuotaiką, draugiškumą ar priešiškumą, oro šviežumą ar troškumą, gėlėmis kambarį išpuošusio žmogaus asmenines savybes.

Jei esate IJA, jums sunku suprasti, jog turite tokį gebėjimą. Kaip palyginti vidinius išgyvenimus? Tai nėra paprasta. Jūs pastebite tik tai, kad nesugebate toleruoti tiek daug, kiek toleruoja kiti. Jūs pamirštate, kad priklausote prie grupės žmonių, dažnai demonstruojančių puikų kūrybiškumą, įžvalgumą, aistrą ir globėjiškumą – visas šias savybes labai vertina visuomenė.

Tačiau mes esame tarsi pasiūlymų paketas. Mūsų jautrumas reiškia, kad taip pat būsime atsargūs, intravertiški, jausime poreikį daugiau laiko praleisti vienumoje. Kadangi žmonės, neturintys mūsų ypatingos savybės (dauguma), šito nesupranta, jiems mes atrodome baikštūs, drovūs, silpni ar – tai yra didžiausia „nuodėmė“ – nevisuomeniški. Vengdami tokių etikečių, mes stengiamės būti „kaip visi“. Dėl to tampame nervingi ir išvargę. *Tai* savo ruožtu leidžia mus laikyti neurastenikais ar psichais. Iš pradžių apie mus šitaip mano kiti, o paskui ir mes patys.

Pavojingi Kristen metai

Anksčiau ar vėliau kiekvienas žmogus gyvenime susiduria su stresinėmis situacijomis, bet IJA į šiuos dirgiklius reaguoja stipriau. Jei tokį reagavimą laikysite tam tikro savo esminio trūkumo dalimi, šitaip tik didinsite įtampą, jau ir taip būdingą bet kokiai krizinei situacijai. Tada ateis laikas beviltiškumo ir menkavertiškumo jausmui.

Pavyzdžiui, Kristen tokią krizę išgyveno tais metais, kai įstojo į koledžą. Iki tol ji lankė kuklią privačią vidurinę mokyklą ir niekada nebuvo atsidūrusi toli nuo namų. Ir staiga ėmė gyventi tarp svetimų žmonių, stumdytis eilėse valgykloje ir bibliotekoje, dėl to nuolat jautėsi sudirgusi. O paskui Kristen įsimylėjo, greitai ir karštai, kaip kad sugeba IJA. Netrukus ji išvyko į Japoniją susipažinti su savo vaikino šeima. Žinoma, tai buvo įvykis, kuris jai negalėjo nekelti baimės. Būtent viešėdama Japonijoje Kristen, jos žodžiais tariant, „pakvaišo".

Iki tol ji neįsivaizdavo galinti būti tokia nerimastinga, bet Japonijoje ją staiga ėmė kamuoti baimės ir nemiga. Prasidėjo depresija. Išgąsdinta šių emocijų, ji prarado pasitikėjimą savimi. Jaunas Kristen vaikinas neįstengė susidoroti su jos „beprotyste" ir panoro nutraukti santykius. Galop grįžusi į koledžą, ji būgštavo, jog tiesiog nesugebės mokytis. Psichinė Kristen būsena iš tikrųjų tapo grėsminga.

Kūkčiodama baigusi pasakoti savo istoriją, ji pažvelgė į mane ir tarė:

– Tada išgirdau apie šį mokslinį darbą ir apie tai, kad žmonės gali būti labai jautrūs, ir pagalvojau: „Gal ir aš tokia?" Bet turbūt čia ne tas atvejis. Kaip manote?

Atsakiau, jog remdamasi tokiu trumpu pasakojimu negaliu būti visiškai tikra, tačiau man susidaręs įspūdis, kad jos dabartinę psichinę būseną nulėmė įgimtas jautrumas, susipynęs su visais tais stresiniais išgyvenimais. Taigi aš turėjau privilegiją merginai išaiškinti tai, ką jai taip seniai reikėjo žinoti.

Nustatant itin didelį jautrumą – du faktai, kuriuos reikia įsiminti

1-as FAKTAS: Visi, IJA ar ne, jaučiasi geriausiai, kai yra nei pernelyg nuobodžiaujantys, nei pernelyg susijaudinę.

Bet kokį darbą – ar dalyvautų pokalbyje, ar siektų čempiono taurės – žmogus geriausiai atlieka, kai jo nervų sistema yra vidutiniškai budri ir vidutiniškai įjaudinta. Per mažai susijaudinęs žmogus veikia vangiai ir neefektyviai. Norėdami atsikratyti tos vangios fizinės savijautos, mes geriame kavą, įsijungiame radiją, skambiname draugams, kalbiname visiškai nepažįstamus žmones, keičiame darbą – darome bet ką!

Priešingas atvejis – pernelyg stiprus nervų sistemos sujaudinimas. Tada žmogus jaučiasi įsitempęs, apsunkęs, sutrikęs. Mes neįstengiame mąstyti, kūnas tampa nekoordinuotas, atrodo, jog nieko nesugebame kontroliuoti. Turime daug būdų ir šiai būsenai pakeisti. Kartais ilsimės. Arba nutraukiame protinę veiklą. Kai kurie vartoja alkoholį ar raminamuosius vaistus.

Tinkamiausias susijaudinimo lygis – vidutiniškas. Tiesą sakant, tai, kad žmonėms yra būdingas „optimalaus susijaudinimo lygio“ poreikis ir jo siekimas, tapo vienu reikšmingiausių psichologijos mokslo atradimų. Tai tinka visiems, net ir kūdikiams. Jie ypač nemėgsta nuobodžiauti ar būti slopinami.

2-as FAKTAS: Žmonės gerokai skiriasi pagal tai, kaip jų nervų sistema reaguoja į tą pačią situaciją, į tuos pačius dirgiklius.

Šis skirtumas iš esmės būna įgimtas, jis iš tikrųjų egzistuoja ir yra normalus reiškinys. Tiesą sakant, jis būdingas visiems aukštesniesiems gyvūnams – pelėms, katėms, šunims, arkliams, beždžionėms, žmonėms. Kiekvienu atveju individai, labai jautrūs dirgikliams, sudaro tokią pačią dalį: apie 15–20 procentų. Kaip

kad kai kurie gyvūnai būna šiek tiek didesni negu kiti tos rūšies atstovai, taip kai kurie iš jų būna šiek tiek jautresni už kitus. Kruopšti gyvūnų selekcija, kai poruojami jautrūs individai, leidžia vos per kelias kartas išvesti jautrių gyvūnų veislę. Šiaip ar taip, iš visų įgimtų temperamento ypatumų jautrumas lemia ryškiausius, labiausiai pastebimus skirtumus.

Geros ir ne tokios geros žinios

Minėtas skirtingas susijaudinimas reiškia, jog jūs pastebite tuos dirginimo lygmenis, kurių nepastebi kiti. Tai galioja ir subtiliems garsams ar vaizdams, ir tokiems fiziniams pojūčiams kaip skausmas. Bet nereikia manyti, kad jūsų klausa, regėjimas ar kitos juslės yra aštresnės (daugybė IJA nešioja akinius). To skirtumo priežastis, regis, glūdi smegenų prieigose arba smegenyse: jį lemia kruopštesnis informacijos apdorojimas. Mes viską nuodugniau apmąstome. Ir skirstome dalykus atsižvelgdami į jų subtilesnius ypatumus. Tarsi įrenginiai, rūšiuojantys vaisius pagal dydį, mes viską dalijame į dešimt kategorijų, kai kiti dalija į dvi ar tris.

Dėl geresnio subtilumų suvokimo jūs paprastai esate intuityvesni, o tai iš tikrųjų tereiškia pusiau sąmoningą arba nesąmoningą informacijos rinkimą ir jos apdorojimą. Rezultatas dažnai būna toks, kad jūs „tiesiog žinote“ net nesuprasdami kaip. Maža to, šis kruopštesnis subtilybių apdorojimas jus verčia daugiau galvoti apie praeitį ar ateitį. Jūs „tiesiog žinote“, kaip dalykai tapo tokie, kokie yra, arba kaip jie susiklostys. Žinoma, galite klysti, kaip kartais klysta jūsų akys ir ausys, tačiau intuicija taip dažnai būna tiksli, jog IJA turi tendenciją tapti aiškiaregiais, labai intuityviais menininkais ar išradėjais, taip pat itin dorais, apdairiais ir išmintingais žmonėmis.

Neigiamas didelio jautrumo aspektas išryškėja tada, kai dirginimas tampa stipresnis. Tai, kas daugumą žmonių dirgina *vidutinišk-*

niškai, labai dirgina IJA. Kas *labai* dirgina daugumą žmonių, itin jautrius asmenis tiesiog sekina – kol jie pasiekia užsisklendimo būseną, vadinamą slopinimu. Šį reiškinį devynioliktо ir dvidešimto amžių sandūroje pirmasis ištyrė rusų fiziologas Ivanas Pavlovas. Pasak jo, patį svarbiausią įgimtą žmonių skirtingumą parodo tai, kaip greitai jie pasiekia šią užsisklendimo būseną, o greitai tokią būseną pasiekiantys žmonės turi kitokią nervų sistemą.

Niekam nepatinka būti pernelyg susijaudinusiam, kas jis bebūtų – IJA ar ne. Tokiu atveju žmogus jaučiasi nevaldantis situacijos, o jo kūnas perspėja patekęs į bėdą. Per didelis jaudulys žmogui dažnai trukdo veikti taip efektyviai, kaip jis iš tikrųjų sugeba. Be to, tai gali reikšti pavojų. Galbūt baimė būti pernelyg susijaudinusiam yra įdiegta mums visiems. Kadangi naujagimis negali pasprukti ar kovoti ir netgi nesuvokia pavojaus, geriausia, ką jis sugeba, tai garsiai verkti susidūręs su tuo, kas nauja, kas jaudina ar erzina, kad suaugusieji atskubėtų ir jį išgelbėtų.

Kaip ir ugniagesiams, mums, IJA, dažniausiai tenka reaguoti į netikrus aliarmus. Tačiau jei mūsų jautrumas bent kartą išgelbėja gyvybę, vadinasi, ši savybė genetiškai vertinga. Žinoma, kai dėl jos pernelyg jaudinamės, būna apmaudu, tačiau tai yra dalis paketo, teikiančio daug pranašumų.

Daugiau apie dirgiklius

Dirgiklis yra bet koks dalykas, pažadinantis nervų sistemą, patraukiantis jos dėmesį, priverčiantis nervus iššauti papildomą „salvę“ tų mažyčių elektros krūvių, kuriuos jie generuoja. Mes paprastai manome, jog dirgikliai mus pasiekia iš išorės, bet jais, be abejo, gali tapti ir mūsų kūno pojūčiai (skausmas, raumenų įsitempimas, alkis, troškulys, seksualiniai poreikiai) arba prisiminimai, fantazijos, mintys, planai.

Dirgiklis gali būti įvairaus stiprumo (kaip kad triukšmo garsumas) ir trukmės. Jis gali labiau sudirginti dėl savo netikėtumo, kai, tarkime, išgąsdina automobilio signalas ar šūvis, arba dėl sudėtingumo, kai, pavyzdžiui, pobūvyje tenka girdėti iškart keturis pokalbius ir dar muziką.

Dažnai prie dirginimo mes tiesiog priprantame. Bet kartais atrodo, jog turėtume sudirgti, tačiau nesudirgstame, užtat paskui staiga pasijuntame išsekę – ir štai kodėl: sąmonės lygmeniu mes taikstėmės su erzinančiu dalyku, o tuo metu jis mus alino. Net vidutiniško stiprumo ar jau pažįstamas dirgiklis, pavyzdžiui, darbe praleista diena, IJA gali sukelti poreikį tyliai praleisti vakarą.

Dirginimas yra sudėtingesnis reiškinys nei atrodo, nes tas pats dirgiklis skirtingiems žmonėms gali turėti skirtingą prasmę. Perpildytas parduotuvių rajonas kalėdiniu laikotarpiu vienam žmogui gali priminti smagias šeimos išvykas apsipirkti ir sukurti šiltą šventinę dvasią. Bet kitas žmogus praeityje gal buvo verčiamas eiti apsipirkti, privalėjo nupirkti dovanų neturėdamas pakankamai pinigų ir nė nenutuokdamas, ką išrinkti, vienu žodžiu, ankstesnės šventės jam galėjo palikti slogius prisiminimus. Todėl buvimas parduotuvių rajone kalėdiniu laikotarpiu tokiam žmogui yra tikra kančia.

Egzistuoja tokia bendra taisyklė: kai nevaldome dirginančio dalyko, jis mus dirgina dar labiau, ypač jei jaučiamės kieno nors terorizuojami. Mūsų pačių leidžiama muzika gali teikti malonumą, tačiau ji gali erzinti, kai sklinda iš kaimyno garsiakalbio, o jei mes jo jau prašėme ją išjungti, tai tampa nedraugišku ramybės trikdymu. Ši knyga galbūt netgi padidins jūsų irzlumą, mat jūs pradėsite suprasti esantys mažuma, kurios teisė būti mažiau dirginamai dažniausiai yra ignoruojama.

Žinoma, išeitis yra pasiekti nušvitimą ir atsiriboti nuo visko, kas mus galėtų nemaloniai dirginti. Tad nenuostabu, kodėl tiek daug IJA susidomi dvasiniu tobulėjimu.

ĮVERTINKITE SAVO JAUTRUMĄ

Prisiminkite vieną ar daugiau atvejų, kai jūsų jautrumas jus ar dar ką nors apsaugojo nuo kančių, didelio praradimo ar net mirties. (Pavyzdžiui, aš ir visa mano šeima būtume žuvę, jei nebūčiau nubudusi, vos tik pirmasis ugnies liežuvėlis sublykčiojo mūsų seno medinio namo, kuriame gyvenome, palubyje.)

Ar susijaudinimas iš tiesų skiriasi nuo nerimo ir baimės?

Svarbu susijaudinimo nepainioti su baime. Baimė sukelia jaudulį, bet taip veikia ir daug kitų emocijų, įskaitant džiaugsmą, smalsumą ar pyktį. Tačiau mus taip pat gali pernelyg sujaudinti pusiau sąmoningos mintys ar blankūs išgyvenimai, nesukuriantys akivaizdžių emocijų. Dažnai net nežinome, kas mus sujaudina, o tai gali būti situacijos naujumas, triukšmas ir daug kitų dalykų, kuriuos regi mūsų akys.

Iš tiesų egzistuoja keli būdai *tapti* sujaudintam ir dar kiti būdai *jaustis* sujaudintam, be to, ir jie skiriasi priklausomai nuo situacijos ir asmens. Susijaudinimas gali reikštis kaip paraudonavimas, drebėjimas, smarkus širdies plakimas, raumenų įsitempimas, rankų ar kitų kūno dalių prakaitavimas. Patys žmonės dažnai nepastebi kai kurių ar visų tokio pobūdžio savo reakcijų. Kita vertus, žmonės gali sakyti, jog yra susijaudinę, bet tas susijaudinimas vos pastebimai reiškiasi kokiu nors iš minėtų būdų. Vis dėlto šis terminas nusako tai, ką bendra turi visi tie išgyvenimai ir fizinės būsenos. Kaip ir žodis „stresas“, susijaudinimas iš tikrųjų perteikia kai ką, kas mums visiems yra žinoma, net jei tas „kai kas“ gerokai kitoniškas. Be abejo, stresas glaudžiai susijęs su jaudinimusi: mūsų atsakas į stresą – tai jaudulys.

Kai pastebime, jog susijaudinome, mums norisi tą jaudulį tiksliai apibūdinti ir išsiaiškinti jo šaltinį – kad sužinotume, koks pavojus mums gresia. Ir dažnai manome, jog susijaudinimą sukėlė baimė. Mes nesuprantame, jog mūsų širdis gali smarkiai plakti vien dėl pastangų, kurių prireikė apdoroti papildomą dirginimą. Kartais žmonės, išvydę mus akivaizdžiai susijaudinusius, pamano, jog bijome, tad šitaip pradedame manyti ir mes. Tada, nusprendę, kad bijome, dar labiau susijaudiname. Dėl to ateityje imame vengti tos situacijos, nors būtent dalyvavimas joje ir pripratimas prie jos mus galėtų nuraminti. Apie tai, kaip svarbu baimės nepainioti su jauduliu, dar kalbėsime penktame skyriuje aptardami drovumą.

Jūsų savybė jus iš tiesų daro ypatingus

Didelis jautrumas subrandina daug vaisių. Jūsų protas veikia kitaip. Visgi nepamirškite, kad tai, kas konstatuojama šioje knygoje, tėra *apytikris vidurkis*. Nė vienas neturi visų toliau paminėtų savybių. Tačiau palyginti su ne IJA, dauguma mūsų esame:

- Pranašesni, kai reikia pastebėti klaidas ir jų išvengti.
- Labai sąžiningi.
- Gebantys labai gerai susikaupti. *(Bet geriausiai veikiame, kai mūsų niekas neblaško.)*
- Itin efektyviai atliekantys užduotis, kurioms reikia akylumo, kruopštumo, greičio ir menkų skirtumų jutimo.
- Gebantys apdoroti medžiagą iki subtilesnių lygmenų, psichologai tai vadina „semantine atmintimi“.
- Dažnai mąstantys apie savo mąstymą.
- Gebantys išmokti nesuprasdami, jog išmokome.
- Labiau paveikiami kitų žmonių nuotaikų ir emocijų.

Žinoma, yra daug išimčių, ypač sąžiningumo atveju. Ir mes nenorime būti veidmainiški, nes gerų ketinimų vedami galime pridaryti daug žalos. Visi paminėti gebėjimai turi ir negerų aspektų. Nors būname puikiai įgudę, deja, kai mus stebi, kai spaudžia laikas arba kai mus vertina, dažnai nesugebame pademonstruoti savo kompetentingumo. Kadangi nuodugniau apdorojame informaciją, gali susidaryti įspūdis, kad iš pradžių mes nesuvokiame reikalo esmės, nors iš tikrųjų procesui rutuliojantis suprantame ir įsimename daugiau už kitus. Galbūt kaip tik dėl to IJA lengviau išmoksta užsienio kalbas (nors jaudulys jiems gali sutrukdyti sklandžiai kalbėti).

Beje, dažnesnis dėmesio telkimas į savo mintis nėra egocentrizmas. Kitaip sakant, jei mus paklaustų, kas sukasi mūsų galvose, kažin ar paminėtume gilinimąsi į aplinkinį pasaulį – veikiausiai paminėtume savo vidinius svarstymus ar apmąstymus. Bet mes nevengtume pasakyti galvojantys apie kitus žmones.

Mūsų organizmai irgi yra kitokie. Dauguma turime ypatingą nervų sistemą, todėl esame:

- Gerai gebantys atlikti subtilius motorinius judesius.
- Gerai gebantys išlaikyti ramų kūną.
- „Vyturiai“. *(Čia yra daug išimčių.)*
- Labiau veikiami tokių stimuliatorių kaip kava, jei tik nesame prie jų labai pripratę.
- „Dešiniojo smegenų pusrutulio“ žmonės (mažiau linkę į linijinį mąstymą, kūrybiškiau apibendrinantys informaciją).
- Jautresni fiziniams aplinkos veiksniams. *(Taip, tai reiškia dažnesnius šienligės priepuolius ir odos išbėrimus.)*

Regis, mūsų nervų sistema geba reaguoti į subtilesnius potyrius, bet dėl to mes taip pat lėčiau atsigauname, kai tenka reaguoti į stiprius dirgiklius.

Visgi jaudinimasis nėra nuolatinė IJA būsena. Mes nesame „chroniškai susijaudinę“ kiauras dienas ar miegodami. Tiesiog mus labiau sujaudina naujas ar ilgai trunkantis dirginimas. (Būti IJA *nėra* tas pats kas būti neurasteniškam, tai yra nuolat nerimauti be akivaizdžios priežasties.)

Ką manyti apie savo skiriamuosius bruožus

Viliuosi, kad jūs jau pradėjote savo savybę vertinti iš esmės teigiamai. Tačiau aš visgi rekomenduoju į ją žiūrėti kaip į neutralią. Ši savybė tampa privalumu arba nepatogumu tik tada, kai atsiduriate konkrečioje situacijoje. Kadangi tai savybė, būdinga visiems aukštesniesiems gyvūnams, ji privalo būti svarbi įvairiomis aplinkybėmis. Spėju, jog tam tikra dalis aukštesniųjų gyvūnų šią savybę išsaugojo dėl to, kad ji naudinga bent nedideliam skaičiui individų, visą laiką tykančių subtilių signalų. 15–20 procentų „jautriųjų“, regis, yra tinkama proporcija, garantuojanti nuolatinį budrų dėmesį pavojui, naujam maistui, jauniklių ir sergančiųjų poreikiams, kitų gyvūnų įpročiams.

Žinoma, taip pat pravartu grupėje turėti bent kelis individus, kurie nėra tokie jautrūs visoms grėsmėms ir kiekvieno veiksmo pasekmėms. Jie negalvodami puls tyrinėti naujų dalykų arba kovoti už savo grupę ar teritoriją. Kiekvienai visuomenei reikia ir vienų, ir kitų. Ir galbūt mažiau jautrių tiesiog reikia daugiau, kadangi jie dažniau žūva! Bet visa tai, suprantama, tėra spėlionės.

Kita mano prielaida yra ta, kad žmonija iš jautriųjų turi daugiau naudos negu kitos gyvūnų rūšys. Būtent daugiausia dėl IJA žmonės ir skiriasi nuo gyvūnų. Mes sugebame įsivaizduoti galimybes. Mes, žmonės, o ypač IJA, aiškiai suvokiame praeitį ir ateitį. Kita vertus, jei būtinybė yra išradimo motina, tai IJA tenka sugaišti kur kas daugiau laiko bandant išrasti naujus žmoni-

jos problemų sprendimus – paprasčiausiai dėl to, kad jie jautresni alkiui, šalčiui, nuovargiui ir negalavimams.

Kartais apie žmones, turinčius *mūsų* savybę, yra sakoma, kad jie ne tokie laimingi arba ne taip gerai moka būti laimingi. Žinoma, mes galime atrodyti nelaimingi ir paniurę, bent jau „nejautriesiems“, nes itin daug laiko skiriame apmąstymams apie tokius dalykus kaip gyvenimo prasmė, mirtis ir būties komplikuotumas. Tai anaiptol nėra primityvus mąstymas, viską skirstantis į juoda ir balta. O kadangi daugumai „nejautriųjų“ galvojimas apie tokius dalykus, regis, neteikia didelio malonumo, jiems atrodo, kad mes, šitaip uoliai į viską gilindamiesi, turime būti nelaimingi. Ir mes, žinoma, tikrai netampame bent kiek laimingesni iš jų girdėdami, jog esame nelaimingi (pagal *jų* laimės sampratą) ir kad jiems tampame problema, nes atrodome nelaimingi. Tokie kaltinimai *kiekvieną* gali padaryti nelaimingą.

Šią mintį geriausiai išreiškė Aristotelis, kuris, kaip manoma, pašnekovo paklausė: „Ar tu geriau būtum laiminga kiaulė, ar nelaimingas žmogus?“ IJA pirmenybę atiduoda maloniam jausmui, kurį suteikia gebėjimas būti labai supratingam, labai žmogiškam, net jei tai, ką jie supranta, ne visada leidžia džiūgauti.

Bet tai anaiptol *nereiškia*, kad „nejautrieji“ yra kiaulės! Žinau, kai kas pasakys, kad aš bandau mus, IJA, padaryti elitu. Tačiau daugumai IJA toks „elitiškumas“ truktų kokias penkias minutes, nes jie tuoj pat imtų save smerkti dėl to, jog jaučiasi pranašesni. Aš tik siekiu jautriesiems įkvėpti tiek pasitikėjimo savimi, kad jie imtų jaustis lygiaverčiai daugumai žmonių.

Paveldėjimas ir aplinka

Daugelis iš jūsų galbūt savęs klausiate, ar šią savybę iš tikrųjų paveldėjote, ypač jei prisimenate tą metą, kai jūsų jautrumas, rodės, prasidėjo arba labai sustiprėjo.

Dažniausiai jautrumas būna įgimtas. Tai pasitvirtino tyrinėjant identiškus dvynius, kurie po gimimo buvo išskirti, bet augdami elgėsi labai panašiai, ir tai leidžia daryti prielaidą, kad elgesys bent jau iš dalies yra nulemtas genetiškai.

Kita vertus, ne visada abu išskirti dvyniai demonstruoja šią savybę, net jeigu jie identiški dvyniai. Mat ir vienas, ir kitas dvynys taip pat bus linkęs formuoti savo asmenybę, labai panašią į jį auginančios motinos, nesvarbu, ar ji biologinė motina, ar ne. Reikalas tas, jog tikriausiai nėra tokių įgimtų savybių, kurių pakankamai didelis tam tikrų gyvenimo potyrių skaičius negalėtų sustiprinti, susilpninti, išpuoselėti ar eliminuoti. Pavyzdžiui, jei vaikas namuose ar mokykloje patiria stresą, tam, kad jis užsisklęstų, jam tereikia turėti menką įgimtą polinkį būti jautriam. Tai gali paaiškinti, kodėl jaunėliai vaikai dažniau tampa IJA – ir tai nėra niekaip susiję su genais. Kaip parodė moksliniai tyrimai, beždžioniukai, kuriuos traumavo ankstyvas atskyrimas nuo motinų, užaugę elgiasi labai panašiai kaip beždžionės, turinčios įgimtą jautrumą.

Aplinkybės irgi gali versti šią savybę išnykti. Daugelį vaikų, kurie gimė labai jautrūs, tėvai, mokykla ar draugai spaudžia būti „kietesnius“. Gyvenimas triukšmingoje ar žmonių perpildytoje aplinkoje, augimas didelėje šeimoje arba priverstinis fizinis krūvis kai kada gali sumažinti jautrumą, kaip kad intensyviai dresuojami jautrūs gyvūnai dažnokai praranda savo natūralų atsargumą, bent jau tam tikrų žmonių atžvilgiu ar tam tikrose situacijose. Tačiau visiškas šios esminės savybės išnykimas atrodo mažai tikėtinas.

O kaip dėl jūsų?

Kai žmogus suaugęs, kiekvienu konkrečiu atveju būna sunku suprasti, ar jis tą savybę įgimė, ar ji jam išsivystė vėliau. Jums ge-

riausias įrodymas, nors vargu ar tobulas, galėtų būti tai, ar tėvai jus prisimena kaip jautrų vaiką nuo pat gimimo. Jei tai įmanoma, paprašykite jų (arba žmonių, kurie jus augino) papasakoti, kokie buvote pirmus šešis gyvenimo mėnesius.

Galbūt jūs sužinosite daugiau, jei iš pat pradžių nepulsite klausinėti, ar buvote jautrūs. Tiesiog pasiteiraukite, koks buvote kūdikis. Labai gali būti, kad tie pasakojimai jums atskleis viską. Vėliau pasidomėkite apie kai kuriuos požymius, būdingus itin jautriems kūdikiams. Gal jums labai nepatikdavo pokyčiai, pavyzdžiui, kai atėjus maudymo laikui jus nurengdavo ir paguldydavo į vandenį arba kai jums pasiūlydavo naujo maisto? Gal jūs pernelyg ūmiai reaguodavote į kilusį triukšmą? Gal jums dažnai skaudėdavo pilvą? Gal jūs sunkiai užmigdavote, neramiai ar trumpai miegodavote, ypač kai būdavote pervargę?

Beje, jei jūsų tėvai neturėjo daugiau vaikų, jie galėjo nepastebėti nieko neįprasta, nes jūsų nebuvo su kuo palyginti. Maža to, kadangi tėvai dažnai kaltinami dėl kiekvieno savo vaikų sunkumo, jie gali jausti poreikį įtikinti jus ir save, kad jūsų vaikystėje viskas buvo tobula. Jei norite, galite juos patikinti, jog neabejojate, jog jie padarė viską, ką galėjo, ir kad visi kūdikiai sukelia rūpesčių – bet jus domina, kokių rūpesčių sukėlėte būtent jūs.

Jūs netgi galite jiems parodyti klausimyną, pateiktą šios knygos pradžioje. Pasiteiraukite jų, gal jie patys ar kiti jūsų šeimos nariai turi šią savybę. Jei paaiškėtų, kad ją turi giminaičiai iš abiejų pusių, tada tikimybė, jog savo jautrumą paveldėjote, yra labai didelė.

Bet kas tada, jei taip nėra arba jūs nesate tuo tikri? Galbūt tai visai nesvarbu. Užtat *tikrai* svarbu štai kas: tai dabar yra *jūsų* savybė. Todėl per daug nesukite galvos dėl savo jautrumo kilmės. Kita tema yra kur kas aktualesnė.

Savosios kultūros pažinimas: ko nesuvokiate, jums TAPS skauduliais

Jūs ir aš mokomės į savo ypatingą savybę žiūrėti kaip į neutralų reiškinį, kuris vienais atvejais yra naudingas, kitais – ne, tačiau mūsų kultūra šios ir bet kurios kitos savybės tikrai nelaiko neutralia. Tai gerai išaiškino antropologė Margaret Mead. Nors naujagimiai paveldi labai įvairius temperamentus, tik maža jų dalis, tam tikras tipas, bus idealūs. Tariant M. Mead žodžiais, idealus asmuo išreiškia „kiekvieną socialinio audinio giją – vaikų priežiūrą, žaidimus, kuriuos jie žaidžia, dainuojamas dainas, politinę struktūrą, religinių papročių laikymąsi, meną ir filosofiją". Kitos savybės yra ignoruojamos, slopinamos, o jei apvilia, išjuokiamos.

Kas yra idealas mūsų kultūroje? Kino filmai, reklamos, viešųjų erdvių apipavidalinimas – viskas mums šaukte šaukia, jog turėtume būti tokie ryžtingi kaip Terminatorius, tokie stojiški kaip Clintas Eastwoodas, tokie draugiški kaip Goldie Hawn. Mus turėtų maloniai stimuliuoti ryškios šviesos, triukšmas ar linksmų vyrukų šutvė, neišlendanti iš baro. Jei jaučiamės sukrėsti ar įjaudinti, visada galime išgerti analgetikų.

Jei iš šios knygos prisiminsite tik vieną dalyką, tai turėtų būti šis mokslinis tyrimas. Xinyinas Chenas ir Kennethas Rubinas iš Vaterlo universiteto Ontarijuje (Kanada) bei Yuerongas Sunas iš Šanchajaus mokytojų universiteto, siekdami nustatyti, dėl kokių savybių vaikai sulaukia didžiausio populiarumo, 480 Šanchajaus mokinių palygino su 296 Kanados mokiniais. Paaiškėjo, kad Kinijoje „drovūs" ir „jautrūs" vaikai buvo tarp tų, su kuriais dažniausiai norėdavo draugauti ar žaisti kiti vaikai. (Literatūrinėje kinų kalboje žodis „drovus" ar „tylus" reiškia „gerą" arba „gero elgesio". Žodis „jautrus" gali būti verčiamas kaip „suprantantis" ir yra pagyrimas.) Kanadoje drovūs ir jautrūs vaikai buvo tarp

ATSIKRATANT DAUGUMOS VIEŠPATAVIMO

1. ***Kokia buvo jūsų tėvų nuostata jūsų jautrumo atžvilgiu?*** Ko jiems norėjosi – ar kad jį išsaugotumėte, ar kad prarastumėte? Kuo jie jį laikė: nepatogumu, drovumu, silpnumu, bailumu, meninių gebėjimų požymiu, patrauklumu? O ką apie jūsų jautrumą galvojo kiti giminaičiai, draugai, mokytojai?

2. ***Pamąstykite apie populiariąją*** žiniasklaidą, ypač apie tai, kokia ji buvo jūsų vaikystėje. Kokius asmenis jūs garbinote ir laikėte sektinu pavyzdžiu? Ar jie panėšėjo į IJA? O gal dabar jums akivaizdu, kad tai buvo žmonės, į kuriuos jūs niekaip negalėtumėte būti panašus?

3. ***Pamąstykite apie nuostatą, kuri jums galiausiai susiformavo.*** Kaip ji paveikė jūsų karjerą, meilės reikalus, pramogavimą ir draugavimą?

4. ***Kaip populiarioji žiniasklaida IJA traktuoja šiuo metu?*** Pamąstykite apie teigiamus ir neigiamus IJA įvaizdžius. Kuris dominuoja? (Atkreipkite dėmesį į tai, kad kai kino filme ar knygoje asmuo būna auka, jis dažnai vaizduojamas kaip iš prigimties jautrus, pažeidžiamas, pernelyg besijaudinantis. Tai palanku siekiant siužeto dramatizmo, nes auka yra akivaizdžiai sukrėsta ir prislėgta, bet nepalanku IJA, nes buvimas „auka" sutapatinamas su jautrumu.)

5. ***Pamąstykite apie IJA įnašą į visuomenės vystymąsi.*** Prisiminkite pavyzdžius, su kuriais susidūrėte asmeniškai arba apie kuriuos esate skaitę. Galite pradėti kad ir nuo Abraomo Linkolno.

6. ***Pagalvokite apie tai, kuo jūs praturtinate visuomenę.*** Kad ir ką veiktumėte – kurtumėte skulptūras, augintumėte vaikus, studijuotumėte fiziką, balsuotumėte – jūs esate linkęs viską nuodugniai apmąstyti, rimtai žiūrėti į detales, puoselėti ateities viziją ir stengtis būti sąžiningas.

mažiausiai populiarių. Gali būti, kad augdami ir jūs susidūrėte su tokiu požiūriu.

Pagalvokite, kaip jus paveikė tai, kad savo visuomenei nesate idealūs. O nepaveikti negalėjo – ne tik kitų žmonių požiūris į jus, bet ir tai, kaip jūs patys buvote priversti pradėti vertinti save.

Psichologijos šališkumas

Psichologiniai tyrimai suteikia vertingų įžvalgų apie žmones, ir daug dalykų šioje knygoje pagrįsti tokių tyrimų išvadomis. Tačiau psichologija nėra tobula. Ji tegali išreikšti savos kultūros šališkumus. Galėčiau vieną po kito minėti psichologinius tyrimus, išreiškiančius tendencingą nuostatą, kad žmonės, mano vadinami IJA, yra ne tokie laimingi, ne tokie psichiškai sveiki ar net ne tokie kūrybingi ir ne tokie protingi (pirmi du dalykai neabejotinai *nėra* tiesa). Tačiau aš pasilaikysiu tuos pavyzdžius perauklėti savo kolegoms psichologams. Tad kritiškai vertinkite tokius jūsų apibūdinimus kaip „uždaras“, „intravertiškas“ ar „baikštus“. Mums žengiant į priekį jūs suprasite, kodėl tie apibūdinimai klaidingi. Jie ignoruoja šios savybės esmę ir jai suteikia neigiamą atspalvį. Pavyzdžiui, tyrimas atskleidė, kad daugumai žmonių intravertiškumas asocijuojasi su prasta psichine sveikata, nors tai tikras nesusipratimas. Kai IJA susitapatina su tokiais apibūdinimais, jie ima mažiau pasitikėti savimi ir labiau jaudinasi situacijose, kuriose iš šitaip apibūdintų žmonių tikimasi kone apsijuokimo.

Pravartu žinoti, jog tose kultūrose, kuriose ši savybė yra labiau vertinama (Japonija, Švedija, Kinija), tokio pobūdžio tyrimai įgauna kitokį aspektą. Pavyzdžiui, japonų psichologai, regis, tikisi, kad jų jautrūs tiriamieji pasirodys geriau – ir jie pasirodo geriau! Tyrinėdami stresą, japonų psichologai įžvelgia, jog nejautrūs žmonės su juo susidoroja prasčiau. Visgi nėra prasmės

kaltinti mūsų kultūros psichologijos ar gerų ketinimų turinčių tyrėjų. Jie tikrai stengiasi.

Karališkieji patarėjai ir kariai karaliai

Norime to ar ne, pasaulį vis labiau užvaldo agresyvios kultūros – tos, kurios nukreiptos išorėn, kurioms patinka plėstis, varžytis ir nugalėti. Kai susiduria kultūros, natūralu, kad viršų paprastai paima agresyvesnė.

Kaip susiklostė tokia padėtis? Didžiajai pasaulio daliai tai prasidėjo Azijos stepėse, kur gimė indoeuropiečių kultūra. Tie jodinėjantys klajokliai išliko gausindami arklių ir galvijų kaimenes, kurias, kaip ir žemes, dažniausiai grobdavo iš kitų. Maždaug prieš septynis tūkstančius metų jie įžengė į Europą, o šiek tiek vėliau pasiekė Viduriniuosius Rytus ir Pietų Aziją. Prieš jiems atklystant, čia beveik nebuvo arba išvis nebuvo karų, vergovės, monarchijos ar dominuojančių klasių. Atvykėliai vietinius žmones siekė paversti baudžiauninkais ar vergais, neturinčiais arklių, statė sienomis apsuptus miestus ten, kur iki tol buvo taikios gyvenvietės, ir kariaudami bei prekiaudami skverbėsi į didesnes karalystes ar imperijas.

Ilgiausiai gyvavusios, laimingos indoeuropiečių visuomenės visada buvo valdomos dviejų klasių – karių karalių ir jų karališkųjų patarėjų ar patarėjų žynių. Ir indoeuropiečių kultūra puikiai užsirekomendavo. Pusė pasaulio kalba indoeuropiečių kalbomis, o tai reiškia, kad ir mąsto indoeuropietiškai. Plėtimasis, laisvė ir garbė yra gerai. Tai karių karalių vertybės.

Tačiau tam, kad agresyvios visuomenės išliktų, joms visada reikia ir tos žynių, teisėjų bei patarėjų klasės. Ši klasė subalansuoja karalius ir karius (kaip kad JAV Aukščiausiasis teismas subalansuoja prezidentą ir jo ginkluotąsias pajėgas). Tai blaiviau mąstanti grupė, neretai slopinanti perdėtą karalių karių entuziazmą.

Kadangi ši patarėjų klasė dažnai pasirodo esanti teisi, jos nariai yra gerbiami kaip konsultantai, istorikai, mokytojai, mokslininkai ir teisingumo puoselėtojai. Būdami toliaregiški, jie, pavyzdžiui, siekia gerovės tiems paprastiems žmonėms, nuo kurių yra priklausoma visuomenė, kurie gamina maisto produktus ir augina vaikus. Patarėjų klasė taip pat perspėja dėl neapgalvotų karų ir netinkamo žemės naudojimo.

Trumpiau tariant, stipri karališkųjų patarėjų klasė ragina stabtelėti ir pamąstyti. Ir ji stengiasi – manau, šiais laikais vis sėkmingiau – nuostabią, ekspansyvią savo visuomenės energiją nukreipti nuo agresijos ir dominavimo. Pasak jų, geriau ją naudoti kūrybingiems išradimams, tyrimams, visos planetos ir silpnųjų apsaugai.

Regis, IJA išties tinka šiam patarėjų vaidmeniui. Mes esame rašytojai, istorikai, filosofai, teisėjai, menininkai, tyrinėtojai, teologai, psichoterapeutai, mokytojai, tėvai ir paprasti sąžiningi piliečiai. Ir kiekvienoje iš šių sričių demonstruojame, jog esame linkę skrupulingai įvertinti visus galimus vienokio ar kitokio sumanymo poveikius. Mes dažnai save padarome nepopuliarius, nes neleidžiame daugumai stačia galva pulti į priekį. Tad jei norime puikiai atlikti savo vaidmenį, turime labai gerai apie save galvoti. Privalome nepaisyti tų visų karių vertinimų, jog esame prastesni už juos. Kariai pasižymi ryžtingu stiliumi, ir jis, žinoma, turi savo vertę. Tačiau mes irgi turime *savo* stilių, turime ką svarbaus pasiūlyti visuomenei.

Čarlzo atvejis

Čarlzas buvo vienas iš nedaugelio mano kalbintų IJA, kurie visą gyvenimą žinojo esantys jautrūs ir tai laikė gera savybe. Ypatinga Čarlzo vaikystė ir jos pasekmės puikiai iliustruoja savigarbos ir vyraujančios kultūros poveikio svarbą.

Čarlzas yra laimingai vedęs antrą kartą ir džiaugiasi turįs gerai mokamą ir gerbiamą akademinį darbą. Laisvalaikiu jis skambina pianinu, juolab itin talentingai. Čarlzas jaučia tvirtą vidinį įsitikinimą, jog šių dalykų daugiau negu pakanka tam, kad jie suteiktų prasmės jo gyvenimui. Visa tai išgirdusi mūsų pokalbio pradžioje, aš, suprantama, susidomėjau jo vaikyste.

Štai pirmasis Čarlzo atsiminimas. (Aš visada šito prašau kalbinamų asmenų – net jei atsiminimas nėra tikslus, jo turinys dažniausiai duoda toną visam gyvenimui arba atskleidžia jo pagrindinę temą.) Taigi Čarlzas stovi ant šaligatvio, už minios, kuri gėrisi vitrina, pilna kalėdinių papuošalų. Jis sušunka: „Pasitraukite, aš noriu pamatyti!“ Žmonės juokdamiesi praleidžia jį į priekį.

Koks pasitikėjimas! Šis gebėjimas taip drąsiai kalbėti, žinoma, turėjo susiformuoti šeimoje.

Čarlzo tėvai džiaugėsi tuo, jog jis yra jautrus. Jų draugų rate – toje meniškoje, intelektualioje subkultūroje – jautrumas buvo asocijuojamas su ypatingu intelektu, geru išsiauklėjimu ir subtiliu estetiniu skoniu. Užuot nerimavę dėl to, kad Čarlzas tiek daug mokosi, o ne žaidžia žaidimus su kitais berniukais, jo tėvai skatino jį skaityti netgi dar daugiau. Jiems Čarlzas buvo idealus sūnus.

Užaugęs tokioje aplinkoje, Čarlzas pasitikėjo savimi. Jis žinojo, kad ankstyvame amžiuje perėmė puikų estetinį skonį ir moralines vertybes. Čarlzas tikrai nemanė turįs ydą. Žinoma, ilgainiui jis suprato esąs kitoks, priklausąs prie mažumos, tačiau visa jo subkultūra buvo kitokia – ir ta kultūra jį išmokė į ją žiūrėti kaip į pranašesnę, o ne kaip į prastesnę. Čarlzas visada pasitikinčiai elgėsi tarp nepažįstamų žmonių, net tada, kai prieš įstodamas į vieną iš *Ivy League* universitetų lankė geriausias parengiamąsias mokyklas ir kai paskui ėmė eiti profesoriaus pareigas.

Kai Čarlzo paklausiau, ar jis mato šios savybės pranašumų, jis be vargo išvardijo jų daugybę. Pavyzdžiui, Čarlzas buvo tikras,

kad ji prisidėjo prie jo muzikinių gabumų lavinimo. Ta savybė per kelerius psichoanalizės metus jam taip pat padėjo geriau pažinti save.

O dėl jos keliamų nepatogumų ir Čarlzo prisitaikymo prie jų, tai jis atsakė esąs labai jautrus triukšmui, todėl gyvena tyliame rajone, tarp mielų ir subtilių garsų, įskaitant fontano čiurlenimą vidiniame kieme ir gerą muziką. Be to, jam būdingos stiprios emocijos, kurios retsykiais gali sukelti depresiją. Bet jis tyrinėja savo išgyvenimus ir sprendžia jų problemą. Čarlzas supranta, kad jis į viską per daug emocingai reaguoja, tačiau stengiasi sau tai leisti.

Į per didelį susijaudinimą jo kūnas dažniausiai atsako stipria fiziologine reakcija, dėl kurios padarinių jį gali kamuoti nemiga. Bet pasak Čarlzo, paprastai jis sugeba tai suvaldyti pasitelkdamas savitvardą ir „elgdamasis atitinkamu būdu“. Jei reikalai darbe ima pernelyg slėgti, jis pasišalina iš jo iškart, kai tik gali, ir susikaupusią įtampą arba „išvaikščioja“, arba išsklaido skambindamas pianinu. Kai jį paskyrė į aukštesnes akademines pareigas, kurios jam kėlė per didelę įtampą, jis tų pareigų pasitaikius pirmai progai atsisakė.

Čarlzas organizuoja kasdienį gyvenimą atsižvelgdamas į savo savybę, išlaikydamas optimalų jaudinimosi lygį ir nesijausdamas dėl to koks nors „kitoks“. Kai paklausiau, kaip paprastai darau, ką jis patartų kitiems IJA, Čarlzas pasakė: „Skirti pakankamai laiko integruotis į pasaulį – jūsų jautrumas nėra kas nors, ko reikėtų bijoti.“

Kodėl turėtume savimi labai didžiuotis

Šis pirmas skyrius gali būti labai stimuliuojantis! Jums jau tikriausiai spėjo kilti daug stiprių, painių jausmų. Iš patirties žinau, kad jums skaitant šią knygą ir atliekant joje siūlomus „darbus“, tie jausmai taps vis aiškesni ir malonesni.

Dar kartą apibendrinkime. Kadangi jūs pastebite subtilius dalykus, kuriuos pražiūri kiti, natūralu, kad taip pat greičiau pasiekiate tokį susijaudinimo lygį, kai jau imate jaustis nepatogiai. Šis pirmas faktas apie jus negalėtų būti tiesa, jei nebūtų tiesa ir antras faktas: tai yra pasiūlymų paketas – labai geras paketas.

Taip pat svarbu, kad jūs turėtumėte omenyje, jog ši knyga yra tiek apie jūsų asmeninę įgimtą fiziologinę savybę, tiek apie jūsų dažnai neįvertintą visuomeninę reikšmę. Jūs gimėte būti patarėjais ir mąstytojais, dvasiniais ir moraliniais visuomenės lyderiais. Visa tai mums leidžia pagrįstai savimi didžiuotis.

Panaudokite tai, ko išmokote

Jūsų reakcijų į permainas „performulavimas"

Kai kurių skyrių pabaigoje aš jūsų prašysiu „performuluoti" savo išgyvenimus atsižvelgiant į tai, ką tuo metu jau žinosite. Toks „performulavimas", arba „refreimingas" (pagal anglų kalbos žodį *reframe* – iš naujo įrėminti), yra kognityvinės psichologijos terminas, kuris paprasčiausiai reiškia, kad kokį nors dalyką reikia pradėti matyti naujai, naujame kontekste, naujai „įrémintą".

Štai pirma tokio „performulavimo" užduotis. Pamąstykite apie tris labai svarbias permainas savo gyvenime, kurias gerai prisimenate. Paprastai IJA į permainą reaguoja pasipriešinimu. Arba bando save į ją „įsprausti", bet dėl to vis tiek kenčia. Mat mes tiesiog „neįvykdome" pokyčių tinkamai, net ir gerų. Tai gali tapti iš proto varančiu dalyku. Kai išleido mano romaną ir turėjau vykti į Angliją jo reklamuoti, tai reiškė, jog galiausiai išsipildė daug metų puoselėta mano svajonė. Bet aš, žinoma, sunegalavau ir man beveik neteko pasimėgauti kelione. Tada maniau, jog tai yra neurotiškas didžiosios akimirkos grobimas iš savęs. Dabar,

kai esu įsigilinusi į šią savybę, suprantu, kad ta kelionė man buvo tiesiog pernelyg jaudinanti.

Mano naujas požiūris į tą išgyvenimą yra kaip tik tai, ką turiu omenyje kalbėdama apie „performulavimą". Taigi dabar jūsų eilė. Sutelkite dėmesį į tris labai svarbias permainas ar staigmenas savo gyvenime ir išsirinkite vieną. Tai gali būti koks nors praradimas ar ko nors pabaiga – tai, kas tada atrodė blogas dalykas. Tada išsirinkite kitą permainą, kuri atrodė esanti neutrali, tiesiog kaip didelis pasikeitimas. Galop išsirinkite trečią, gerą, permainą – tai, ką vertėjo švęsti, arba tai, kas buvo padaryta dėl jūsų ir turėjo jus nudžiuginti. Dabar žingsnis po žingsnio atlikite tokią procedūrą:

1. *Pagalvokite apie savo reakciją į tą permainą ir koks visada buvo jūsų požiūris į ją.* Ar jums atrodė, jog reagavote „blogai" arba ne taip, kaip būtų reagavę kiti? O gal jūsų reakcija buvo per daug ilga? Gal nusprendėte, kad jums apskritai kas nors negerai? Gal bandėte slėpti savo susikrimtimą nuo kitų? O gal kiti tai pastebėjo ir pareiškė, jog „persistengėte"?

Štai neigiamos permainos pavyzdys: Džošui dabar trisdešimt metų, tačiau daugiau kaip du dešimtmečius jame tūno gėdos jausmas – nuo tada, kai mokantis trečioje klasėje jam teko pradėti lankyti kitą pradžios mokyklą. Senoje mokykloje jis buvo ganėtinai mėgstamas dėl gabumų piešimui, humoro jausmo, keistoko aprangos stiliaus ir kitų dalykų. Naujoje mokykloje dėl tų pačių savybių Džošas tapo priekabių ir patyčių objektu. Jis elgėsi taip, tarsi jam tai nerūpėtų, tačiau širdyje jautėsi siaubingai. Net ir dabar, sulaukus trisdešimties, jį vis dar kamuoja mintis, ar tik jis nenusipelnė būti toks „nemėgstamas". Gal jis iš tikrųjų buvo keistas „silpnuolis"? Jei ne, kodėl tada savęs negynė drąsiau? Gal visa tai buvo tiesa?

2. Įvertinkite savo reakciją atsižvelgdami į tai, ką dabar žinote apie *automatišką savo kūno funkcionavimą*. O dėl Džošo atvejo, tai pasakyčiau, kad tomis pirmosiomis savaitėmis naujoje mokykloje jis buvo nepaprastai susijaudinęs. Jam turėjo būti sunku sugalvoti, ką pasakyti vaikiškai gudraus, gerai pasirodyti žaidžiant žaidimus ir atliekant mokyklines užduotis, iš ko vaikai ir sprendžia apie naują mokinį. Peštukai Džošą laikė lengvu grobiu, kuris jiems galėjo suteikti galimybę atrodyti šaunesniems. Kiti bijojo jį ginti. Džošas prarado pasitikėjimą savimi ir jautėsi esąs „defektyvus", nepatrauklus. Dėl to jis dar labiau jaudindavosi, kai bandydavo atlikti ką nors nauja stebint kitiems vaikams. Jis niekada neatrodė atsipalaidavęs ir ramus. Tai buvo skausmingas metas, bet tikrai ne toks, kurio reikėtų gėdytis.

3. *Pagalvokite, ar yra dalykų, kuriuos reikia padaryti dabar.* Aš labai rekomenduoju savo naują požiūrį į tą situaciją kam nors išsakyti – su sąlyga, kad jūsų požiūris bus suprastas. Gal tai netgi galėtų būti žmogus, dalyvavęs toje situacijoje, jis jums padėtų prisiminti daugiau detalių. Taip pat siūlau užsirašyti savo seną ir naują požiūrį į tą permainą ir kurį laiką šiuos užrašus laikyti po ranka kaip atmintinę.

2 skyrius

Ieškant giliau

Perpraskite savo ypatingą savybę, kad ir kas tai būtų

DABAR „PERSTATYKIME BALDUS“ JŪSŲ GALVOJE ir išsklaidykime *visas* abejones dėl to, ar ši jūsų savybė tikrai egzistuoja. Tai svarbu, nes ligi šiol psichologijos mokslas apie ją labai mažai diskutavo. Mes apžvelgsime „ligos istoriją“ ir aptarsime mokslinius faktus, kurių didžioji dalis buvo nustatyta tyrinėjant vaikų temperamentus ir kurie leidžia tą „ligos istoriją“ puikiai iliustruoti pasakojimu apie du vaikus.

Stebint Robį ir Rebeką

Maždaug apie tą laiką, kai pradėjau tyrinėti itin didelio jautrumo reiškinį, mano artima draugė pagimdė dvynius – Robį ir Rebeką. Nuo pat pirmosios dvynių gyvenimo dienos galėjai justi, kad jie skirtingi, ir aš gerai žinojau kodėl. Mokslo žmogus, gyvenantis manyje, džiūgavo. Aš mačiau augant labai jautrų vaiką, maža to, Robis augo turėdamas asmeninę „palyginamąją grupę“ – sesutę Rebeką, gimusią visiškai tokioje pačioje aplinkoje.

Stebėti Robį nuo pat gimimo buvo ypač naudinga, nes tai išsklaidė bet kokias mano turėtas abejones dėl to, ar ši savybė – itin didelis jautrumas – yra įgimta. O kad su Robiu ir jo sesute nuo pat gimimo buvo elgiamasi skirtingai, iš pradžių daugiausia lėmė būtent jo jautrumas, tas įgimtas kitoniškumas. (Kadangi yra skirtingų lyčių, Robis ir Rebeka nėra identiški, bet dizigo-

tiniai dvyniai, taigi genetiškai vienas nuo kito skiriasi panašiai kaip skiriasi visi broliai ir seserys.)

Glajumi šiam psichologiniam tortui tapo tai, kad susikeitė lytys, siejamos su dideliu jautrumu. Jautrusis buvo berniukas Robis, o ne Rebeka. Stereotipus taip pat paneigė faktas, kad Robis gimė smulkesnis už Rebeką.

Kai apie visa tai skaitysite, nenustebkite, jei išgyvensite emocinę reakciją. Aš pasakoju šią istoriją todėl, kad kai kas joje gali tikti ir jums. Migloti atsiminimai ar jausmai, kurių neatsimenate, bet kažkada išgyvenote, gali sugrįžti. Reaguokite į juos ramiai. Paprasčiausiai stebėkite. Tiesą sakant, juos būtų pravartu užsirašyti. Tai jums taptų naudinga informacija skaitant kelis kitus skyrius ir atliekant „namų darbus".

Miego problemos

Praėjus kelioms dienoms po Robio ir Rebekos gimimo, jų temperamentų skirtumai labiausiai išryškėdavo tada, kai kūdikiai pavargdavo. Rebeka lengvai užmigdavo ir miegodavo neprabusdama. Robio atveju buvo visiškai kitaip – jis nemiegodavo ir verkdavo, ypač jei kas nors pasikeisdavo, tarkime, ateidavo lankytojų ar tėvams tekdavo su dvyniais kur nors važiuoti. O tai reiškė, jog mama ir tėtis jį turėdavo nešioti, supti, glostyti ar niūniuoti, kad galop apramintų.

Šiais laikais patariama ūgtelėjusį jautrų vaiką paguldyti į lovą ir leisti tylai ir tamsai pamažu numaldyti per daug stiprų sudirginimą, kuris yra tikroji jo verkimo priežastis. IJA puikiai žino, ką reiškia būti „pernelyg išvargusiam, kad galėtum miegoti". Iš tikrųjų mes būname per daug *išsekę*, todėl ir neįstengiame užmigti.

Tačiau palikti kūdikį valandą verkti – ne, šito dauguma tėvų negalėtų ištverti, juolab kad tai nėra labai protinga. Kūdikį grei-

čiausiai nuramina ritmiškas judėjimas. Robio tėvai galiausiai susiprato, kad jį geriausiai užmigdo elektroninės sūpuoklės.

Tada iškildavo kita problema, susijusi su Robio miegojimo įpročiais. Kiekvieno žmogaus miegui būdingi momentai, kai jam lengva arba sunku nubusti, bet jautrūs vaikai, regis, turi mažiau gilaus, ramaus miego periodų. O nubudusiems jiems būna sunkiau vėl užmigti. (Tai veikiausiai buvo būdinga ir jums, prisimenate jūs tai ar ne.) Kai aš auginau savo itin jautrų vaiką, šią problemą spręsdavau antklodėmis uždengdama jo lovytę. „Palapinėje" būdavo tylu ir jauku. Tai ypač padėdavo, jei jį migdydavau nepažįstamoje vietoje. Kartais jautrūs vaikai iš tiesų priverčia savo tėvus būti tvirtus ir kūrybiškus.

Viena naktis – du vaikai

Kai Robiui ir Rebekai beveik sukako treji, jiems gimė broliukas. Mudu su vyru nuvykome į mano draugės namus ir ten pasilikome nakčiai, nes dvynių tėvai buvo ligoninėje. Jie mus perspėjo, kad Robis bent kartą nubus išgąsdintas baisaus sapno. (Jis tokius sapnuodavo kur kas dažniau negu sesuo – IJA tai būdinga.)

Mudu miegojome jų tėvų lovoje. Kaip ir tikėtasi, penktą valandą ryto į miegamąjį įšlepsėjo tyliai raudodamas Robis. Kai jis savo tėvų lovoje pamatė „ne tuos" žmones, jo mieguistas verkšlenimas pavirto spiegimu.

Net neįsivaizduoju, kas turėjo dėtis jo galvelėje. Tikriausiai jis pagalvojo: „Pavojus! Mamos nėra! Siaubingi padarai užėmė jos vietą!"

Dauguma tėvų sutinka, kad reikalai pagerėja, kai vaikas pradeda suprasti žodžius. Tai ypač aktualu, jei vaikas yra labai jautrus ir turi lakią vaizduotę.

Aš puoliau taisyti padėtį stengdamasi tarp Robio kūkčiojimų įterpti raminančius žodžius.

Laimė, Robis turi puikų humoro jausmą. Taigi priminiau jam praėjusį vakarą, kai juos abu prižiūrėjau ir *prieš* vakarienę vaišinau sausainiais „apetitui sužadinti". Jis atsidūsėjo, įdėmiai į mane pažiūrėjo, o tada nusišypsojo. Ir jo mažame protelyje aš iš baisios būtybės, atėmusios mamą, pavirtau į kvailutę mamos draugę Elein.

Paklausiau jo, ar jis nori gultis pas mus, bet žinojau, kad Robis pasirinks savo lovytę. Netrukus jis jau saldžiai joje miegojo.

Ryte į miegamąjį užsuko Rebeka. Pamačiusi, kad tėvų nėra, ji nusišypsojusi tarė: „Sveika, Elein. Sveikas, Artai", ir išėjo. Štai kaip ne IJA skiriasi nuo IJA!

Baisu pagalvoti, kas būtų atsitikę, jei būčiau surikusi Robiui užsičiaupti ir grįžti į lovą. Jis tikriausiai būtų tai padaręs jausdamasis apleistas šiame pavojingame pasaulyje. Bet jis nebūtų užmigęs. Jo intuityvus protas būtų valandų valandas aiškinęsis šį atsitikimą ir galbūt netgi nusprendęs, jog dėl visko kaltas jis pats. Jautriems vaikams nė nereikia susitrenkti ar patirti traumą, kad jie pradėtų bijoti tamsos.

Dar šis tas apie Robį

Kai pirmaisiais dvynių gyvenimo metais tėvai su jais apsilankė meksikiečių restorane, mariači muzikantai Rebeką sužavėjo. Robį jie pravirkdė. Antraisiais jų gyvenimo metais Rebeką džiugino vandenyno bangos, plaukų kirpimas ir karuselė. Robis tų dalykų bijojo, bent jau iš pradžių, kaip kad pirmą dieną bijojo vaikų darželyje, taip pat viso to triukšmo, kylančio per kiekvieną gimtadienį ar šventę. Maža to, laikui bėgant jį ėmė bauginti ir kiti dalykai, pavyzdžiui, pušies kankorėžiai, jo lovatiesės raštai, šešėliai ant sienos. Mums tokios baimės atrodė keistos ir netikroviškos, bet jam jos buvo kuo tikriausios.

Trumpai tariant, Robio vaikystė yra sunkoka jam pačiam ir jo rūpestingiems, santūriems ir kompetentingiems tėvams.

Beje, nors tai ir neteisinga, bet kokio temperamento varginantys aspektai labiau reiškiasi tada, kai namų aplinka sveika. Jei ji būna kitokia, tam, kad išgyventų, mažylis daro viską, ką reikia, siekdamas prisitaikyti prie jį auginančių žmonių. Tuo metu jis slopina savo temperamentą, bet šis vienokiu ar kitokiu būdu prasiveržia vėliau; pavyzdžiui, kaip su stresu susiję fiziologiniai simptomai. Tačiau Robiui leidžiama būti tokiam, koks yra, tad jis visiems laisvai demonstruoja savo jautrumą. Jis turi galimybę reikšti savo jausmus ir šitaip darydamas gali mokytis, kas pasiteisina, o kas – ne.

Pavyzdžiui, pirmus ketverius gyvenimo metus į kokius nors sukrėtimus Robis dažnai reaguodavo piktomis ašaromis. Tėvai jį kantriai mokė tvardyti emocijas. Ir kiekvieną mėnesį jis, rodės, vis sėkmingiau pakeldavo sukrėtimus. Tarkime, žiūrėdamas kino filmus su baugiais ar liūdnais epizodais, jis pratinosi kartoti tėvų žodžius: „Tai tik filmas“ arba „Taip, bet aš žinau, kad viskas baigsis gerai.“ Arba užsimerkdavo ir užsidengdavo ausis ar trumpam išeidavo iš kambario.

Galbūt dėl jam būdingo didesnio atsargumo Robis lėčiau mokosi kai kurių fizinių įgūdžių. Jam sunkiau sekasi su kitais vaikais žaisti greitesnius, šiurkštesnius žaidimus. Bet jis siekia lygiuotis į vikresnius vaikus, todėl jie priima jį žaisti. Kadangi Robiui taip rūpestingai padedama prisitaikyti, jam kol kas labai patinka mokykloje.

Robiui būdinga ir daugiau dalykų, kurie, žinant jo ypatingą savybę, neturėtų stebinti. Jis turi nepaprastai lakią vaizduotę. Jį traukia viskas, kas meniška, ypač muzika (tuo pasižymi daugelis IJA). Kai Robis jaučiasi patogiai prieš savo „publiką“, jis mėgsta juokauti ir būna puikus artistas. Nuo trejų metų jis mąsto „kaip teisininkas“: pastebi subtilius niuansus ir įžvelgia menkus skirtumus. Robį jaudina kitų žmonių kančios, jis yra mandagus,

mielas ir dėmesingas, galbūt išskyrus tuos momentus, kai pavargsta nuo pernelyg stipraus dirginimo. O jo dvynė sesuo turi daug savų pranašumų. Vienas iš jų – ji yra tvirtas žmogus, tikras ramstis brolio gyvenime.

Kodėl Robis ir Rebeka šitaip skiriasi vienas nuo kito? Kodėl teste sau, pateiktame šios knygos pradžioje, jūs tiek daug kartų parašėte raidę „T" („Tiesa"), kai dauguma žmonių to nebūtų padarę?

Jūs iš tiesų esate skirtinga rūšis

Jerome'as Kaganas, Harvardo universiteto psichologas, didelę savo profesinės veiklos dalį skyrė jautrumo tyrinėjimui. Jam šis skiriamasis požymis yra toks pat pastebimas dalykas kaip plaukų ar akių spalva. Žinoma, jis tai vadina kitaip – vaikų susivaržymu, drovumu ar baikštumu. Aš negaliu sutikti su šiais terminais, bet suprantu, kad žvelgiant iš šalies, o ypač laboratorinėje aplinkoje, dauguma J. Kagano tiriamų vaikų iš tikrųjų galėjo atrodyti susivaržę, drovūs ar baikštūs. Prisimenu, kaip įrodinėjau jam, jog jautrumas yra tikrai egzistuojanti savybė ir kad vaikas, tyliai stovintis ir stebintis kitus, viduje gali būti visai nesusivaržęs, o tiesiog mintyse apdoroti visus niuansus, kuriuos mato.

J. Kaganas seka dvidešimt dviejų jautrių vaikų vystymąsi. Jis taip pat tyrinėja devyniolika vaikų, kurie atrodo esantys labai laisvi. Pasak tėvų, jų „susivaržiusius" vaikus, palyginti su kitais, kūdikystės laikotarpiu dažniau kamavo alergijos, nemiga, pilvo skausmai ir vidurių užkietėjimas. Kai šie vaikai pirmą kartą atsiduria laboratorijoje, paprastai jiems nustatomas aukštesnis širdies plakimo dažnis, kurį stresas mažai tepakeičia. (Širdies plakimo dažnis negali daug pasikeisti, jei jis jau yra aukštas.) Be to, dėl streso šiems vaikams greičiau išsiplečia vyzdžiai, o garso stygos labiau įsitempia ir jų balsas tampa aukštesnis. (Daugeliui IJA palengvėja sužinojus, kodėl jų balsas susijaudinus ima taip keistai skambėti.)

Jautrių vaikų organizmo skysčiai (kraujas, šlapimas, seilės) rodo padidėjusį noradrenalino (norepinefrino) kiekį smegenyse, ypač kai vaikams laboratorijoje sukeliama įvairi įtampa. Noradrenalinas siejamas su susijaudinimu ir yra adrenalino atitikmuo smegenyse. Jautrių vaikų organizmo skysčiuose taip pat būna daugiau kortizolio – ir kai tokius vaikus veikia įtampa, ir kai jie jaučiasi patogiai. Kortizolis yra hormonas, kurio visada būna kraujyje, jei žmogus išgyvena daugiau ar mažiau pastovią susijaudinimo arba atsargumo būseną. Įsidėmėkite kortizolį – mes apie jį dar kalbėsime.

J. Kaganas taip pat tyrė kūdikius siekdamas išsiaiškinti, kurie iš jų taps „suvaržytais" vaikais. Jis nustatė, kad apie 20 procentų kūdikių yra „itin reaktyvūs" įvairių dirgiklių atžvilgiu. Jie energingai kratydavo arba lankstydavo savo galūnes, lyg dirginami išriesdavo nugarą, bandydavo kažkur šliaužti ir dažnai pravirkdavo. Po kelerių metų du trečdaliai tų reaktyvių kūdikių tapo „suvaržytais" vaikais, pasižyminčiais aukštu baimės lygiu naujose situacijose, o žemesniu – vos 10 procentų. Taigi mums, IJA, būdinga savybė pastebima nuo pat gimimo, kaip kad buvo Robio atveju.

Visa tai patvirtina, ką jau esu sakiusi – jautrūs vaikai gimsta turėdami polinkį stipriau reaguoti į išorinius dirgiklius. Bet J. Kaganas ir kiti tyrinėtojai atskleidžia detales, kurios tai nulemia. Pavyzdžiui, J. Kaganas nustatė, jog kūdikių, kuriems vėliau išryškėja itin didelis jautrumas, būna šaltesnė dešinė kaktos pusė, tai rodo didesnį dešiniojo smegenų pusrutulio aktyvumą. (Aktyvi sritis iš paviršiaus susiurbia kraują.) Kiti tyrimai taip pat parodė, kad daugeliui IJA būdingas didesnis dešiniojo smegenų pusrutulio aktyvumas, ypač išliekantiems jautriems nuo gimimo iki vaikystės, tai yra tiems, kurie akivaizdžiai tokie gimė.

J. Kaganas padarė išvadą, jog iš prigimties itin jautrūs arba susivaržę asmenys – tai ypatingas žmonių tipas. Jie gerokai skiriasi

genetiškai, nors tebėra kuo tikriausi žmonės, kaip kad pėdsekiai ir aviganiai, nors ir labai skirtingi, be abejo, vis tiek yra šunys.

Mano tyrinėjimai irgi patvirtina tai, kad jautrūs žmonės yra genetiškai skirtinga „veislė". Atlikusi trijų šimtų atsitiktinai pasirinktų žmonių apklausą telefonu, aš nustačiau ir skirtingą grupę, ir kontinuumą. Skalėje nuo vieno iki penkių maždaug 20 procentų apklaustųjų jautėsi „itin" arba „ganėtinai" jautrūs. Kiti 27 procentai pareiškė esantys „vidutiniškai" jautrūs. Visos kartu šios trys kategorijos atrodė kaip kontinuumas. Bet tada jame atsirado gilus plyšys: vargani 8 procentai apklaustųjų pareiškė nesantys jautrūs. O pribloškiantys 42 procentai atsakė, jog yra *„visai nejautrūs"* – tarsi mes būtume Laplandijos gyventojų klausinėję apie kokoso riešutus.

Po susitikimų su IJA man susidarė įspūdis, kad jie iš tikrųjų yra kitokių žmonių grupė, atsiskyrusi nuo „nejautriųjų". Tačiau ir šiai grupei būdingas platus jautrumo spektras. Tai gali lemti skirtingos šios savybės atsiradimo priežastys, formuojančios skirtingas, taip pat stiprumo požiūriu, jautrumo rūšis ar „atspalvius". Kai kurie IJA netgi būna įgimę dvi, tris ar dar daugiau jautrumo atmainų. Be to, egzistuoja daugybė būdų sumažinti ar padidinti savo jautrumą remiantis asmenine patirtimi ar priimant sąmoningą sprendimą. Visi šie veiksniai gali išblukinti ribą tarp daugumos ir „jautriųjų", tačiau pastarieji vis tiek išlieka iš esmės atskira grupė.

Nėra prasmės neigti, kad Robis ir Rebeka yra dviejų skirtingų tipų žmonės. Jūs taip pat priklausote prie skirtingo žmonių tipo. Ir jūsų skiriamieji požymiai yra labai tikroviški.

Dvi smegenų sistemos

Kai kurie tyrinėtojai tiki, jog smegenyse egzistuoja dvi sistemos ir kad jautrumas priklauso būtent nuo pusiausvyros tarp šių sis-

temų. Viena sistema – elgesio aktyvinimo („siekimo“, „palengvinimo“) – siejama su tomis smegenų sritimis, kurios iš juslių priima informaciją ir galūnėms siunčia nurodymus judėti. Šios sistemos paskirtis – mus stumti prie dalykų, ypač naujų. Galbūt šitaip siekiama, kad gyvenime nuolat energingai ieškotume naudingų ir gyvybiškai svarbių dalykų, tokių kaip šviežias maistas ir draugija. Kai ši aktyvinimo sistema gerai funkcionuoja, mes būname smalsūs, drąsūs ir impulsyvūs.

Kita sistema vadinama elgesio slopinimo („užsisklendimo“, „vengimo“) sistema. (Šių sistemų pavadinimai jums jau leidžia spręsti, kuri iš jų yra „geroji“ mūsų kultūros požiūriu.) Teigiama, jog ši sistema mus daro akylius pavojams. Jos veikiami, mes tampame budrūs, atsargūs ir dėmesingi signalams. Nenuostabu, kad ši sistema siejama su visomis tomis sritimis, kurios, pasak J. Kagano, būna aktyvesnės „susivaržiusių“ vaikų smegenyse.

Bet ką ši sistema iš tikrųjų daro? Ji priima visą informaciją apie situaciją ir tada dabartį automatiškai palygina su tuo, kas buvo normalu ir įprasta praeityje, ir su tuo, ko reikėtų tikėtis ateityje. Neatitikimo atveju ši sistema mus priverčia sustoti ir lukteléti, kol perprasime naujas aplinkybes. Mano nuomone, tai labai svarbus protingo veikimo komponentas. Taigi aš esu linkusi šiai sistemai suteikti pozityvesnį pavadinimą: „automatinė stabtelėjimo patikrinti sistema“.

Bet dabar pasvarstykime, kaip veikia ši „stabtelėjimo patikrinti“ sistema. Įsivaizduokime vieną rytą atėjusius į mokyklą Robį ir Rebeką. Rebeka pamato tą pačią klasę, tą pačią mokytoją ir tuos pačius vaikus kaip vakar ir bėga žaisti. Robis pastebi, kad mokytojos nuotaika prasta, kad vienas iš vaikų atrodo piktas, be to, kampe atsirado keli krepšeliai, kurių anksčiau ten nebuvo. Robis dvejoja ir gali nuspręsti, jog reikėtų būti atsargiam. Taigi jautrumas – subtilus sensorinės informacijos apdorojimas – ir vėl yra

kuo tikriausias skiriamasis požymis. Atkreipkite dėmesį į tai, kad psichologai dvi minėtas sistemas apibūdina kaip turinčias priešingas paskirtis. Kaip kad priešingas paskirtis turi mano ankstesniame skyriuje aptartos karių karalių ir karališkųjų patarėjų klasės.

Šis dviem sistemomis pagrįstas jautrumo aiškinimas taip pat leidžia daryti prielaidą, jog egzistuoja du skirtingi IJA tipai. Vieni IJA gali turėti tik vidutinio stiprumo „stabtelėjimo patikrinti" sistemą, bet elgesio aktyvinimo sistemą – dar silpnesnę. Tokie IJA gali būti labai ramūs, tylūs ir patenkinti paprastu gyvenimu. Kaip kad karališkaisiais patarėjais būtų vienuoliai, vadovaujantys visam kraštui ir visiems to krašto žmonėms. Kitas IJA tipas gali turėti potencialiai netgi stipresnę „stabtelėjimo patikrinti" sistemą, bet taip pat energingą elgesio aktyvinimo sistemą, nors ir ne tokią stiprią. Tokie IJA bus ir labai smalsūs, ir labai atsargūs; drąsūs, tačiau nerimaujantys; greitai pradedantys nuobodžiauti, bet greitai ir pernelyg susijaudinantys. Optimalus susijaudinimo lygis turi siaurą diapazoną. Vaizdžiai kalbant, tai yra žmogaus viduje nuolat vykstanti kova dėl galių tarp patarėjo ir impulsyvaus, ekspansyvaus kario.

Manau, jog Robis yra būtent tokio tipo vaikas. Bet kiti vaikai gali būti tokie tylūs ir nesmalsūs, jog jiems gresia ignoravimas ir atstūmimas.

Prie kokio tipo priklausote jūs? Ar jus valdo vien „stabtelėjimo patikrinti / patarėjo" sistema, nes „elgesio aktyvinimo / kario" sistema nėra veikli? Tai yra ar jums lengva būti patenkintiems ramiu gyvenimu? O gal šios dvi jus valdančios sistemos nuolat tarp savęs konfliktuoja? Kitaip sakant, gal jums visą laiką norisi išbandyti naujus dalykus, net jei žinote, kad po to būsite išsekę?

Jūs esate ne tik genai ir sistemos

Nepamirškite, jog mes esame sudėtingos būtybės. Kai kurie tyrinėtojai, pavyzdžiui, Mary Rothbart iš Oregono universiteto,

tvirtai tiki, kad temperamentas reiškiasi visiškai kitaip, kai tyrinėjami suaugę asmenys, galintys samprotauti, priimti sprendimus ir panaudoti valios jėgą tiems sprendimams įgyvendinti. Pasak M. Rothbart, jei psichologai pernelyg įninka į vaikų ir gyvūnų tyrinėjimus, jie gali tinkamai neįvertinti tokių veiksnių kaip žmogaus mąstymas ir gyvenimiška patirtis.

Tad remdamiesi M. Rothbart požiūriu panagrinėkime jūsų – ir Robio – vystymąsi ir tai, kaip kiekvienoje stadijoje keitėsi jautrumas.

Po gimimo kūdikis reaguoja tik neigiamai – jis būna irzlus, nepatenkintas. Tokie jautrūs mažyliai kaip jūs ir Robis paprastai išsiskiria dar didesniu irzlumu, neramumu. Arba, tariant J. Kagano žodžiais, būna „labai reaktyvūs".

Po maždaug dviejų mėnesių pradėjo funkcionuoti elgesio aktyvinimo sistema. Dabar jūs jau domitės naujais daiktais, jei šie tenkina jūsų poreikius. Kartu atsirado ir naujas jausmas – pyktis ir nusivylimas, kai negaudavote to, ko norėdavote. Taigi formavosi pyktis ir teigiamos emocijos, o tai, kaip stipriai jas jautėte, priklausė nuo jūsų aktyvinimo sistemos stiprumo. Robio atveju abi sistemos buvo stiprios, todėl jis tapo lengvai supykstančiu mažyliu. Bet jautrūs mažyliai, turintys silpną aktyvinimo sistemą, tuo amžiaus tarpsniu bus ramūs ir „geri".

Praėjus šešiems mėnesiams po jūsų gimimo ėmė funkcionuoti ir „stabtelėjimo patikrinti" sistema. Jūs jau sugebėjote naujus išgyvenimus palyginti su ankstesniais, ir, jei nauji išgyvenimai būdavo tokie pat nemaloniai jaudinantys kaip ankstesni, jus tai galėdavo išgąsdinti. Tačiau turiu pakartoti, kad kiekviename išgyvenime jūs įžvelgdavote daugiau subtilių niuansų. Dėl to aptikdavote ir daugiau nepažįstamų, taigi galbūt bauginančių dalykų.

Sulaukus šešių mėnesių, kiekvienas išgyvenimas IJA tampa labai svarbus. Kai bandomi nauji dalykai, dėl kelių nemalonių

išgyvenimų „stabtelėjimo patikrinti“ sistema gali pavirsti „stabtelėjimo ir nieko nedarymo“ sistema, tai yra kuo tikriausia slopinimo sistema. Ima atrodyti, jog pats geriausias būdas išvengti blogų dalykų – visko vengti. Ir, suprantama, kuo labiau vengiama aplinkinio pasaulio, tuo neįprasčiau viskas atrodo. Įsivaizduokite, koks bauginantis jums galėjo atrodyti pasaulis.

Galop maždaug dešimtą gyvenimo mėnesį jums ėmė vystytis gebėjimas keisti dėmesio centrą ir spręsti, kaip reaguoti į kokius nors dalykus ir ar nereikėtų liautis vienaip ar kitaip elgtis. Tik tada jūs pradėjote mokytis valdyti konfliktus tarp dviejų sistemų. Tų konfliktų pavyzdys galėtų būti toks: *Aš* noriu pabandyti, bet tai atrodo taip *nepažįstama.* (Būdami dešimties mėnesių jūs tikriausiai nevartojote tokių žodžių, tačiau tai nusako tų konfliktų esmę.) Kaip ten bebūtų, dabar jūs jau kai kada galėjote spręsti, kokioms emocijoms paklusti. O Robio atveju tai galėjo skambėti šitaip: *Ką gi, tai nepažįstama, bet aš vis tiek bandysiu.*

Jūs tikriausiai turėjote mėgstamus metodus kovoti su „stabtelėjimo patikrinti“ sistema, kai ji pernelyg ilgam ar pernelyg dažnai jus darydavo vangius. Vienas iš jų galėjo būti ryžtingesniųjų mėgdžiojimas. Nepaisydami savo atsargumo, jūs, kaip ir jie, tiesiog bandydavote ir gaudavote kokių nors gerų dalykų. Kitas metodas galėjo būti dirgiklio priskyrimas kitai kategorijai šitaip jį padarant gerai žinomu. Pavyzdžiui, staugiantis vilkas kino filme tesąs „didelis šuo“. Tačiau daugiausia pagalbos jūs tikriausiai sulaukdavote iš kitų, kurie norėdavo, kad jaustumėtės saugūs, nebijotumėte.

Draugiška pagalba padedant įveikti baimes apima dar vieną sistemą, kuri, M. Rothbart manymu, suaugusių žmonių yra labai gerai išvystyta. Ji irgi pradeda funkcionuoti maždaug dešimtą gyvenimo mėnesį. Ši sistema vaikui leidžia užmegzti ryšius, džiaugtis galimybe bendrauti su kitais. Jei šie „visuomeni-

niai“ išgyvenimai yra teigiami ir palaikantys, išsivysto dar viena psichologinė sistema, kuriai žmogus yra biologiškai pasirengęs. Ją galima pavadinti meilės sistema. Ji skatina endorfinų, „geros savijautos“ neuromoduliatorių, išsiskyrimą organizme.

Kokiu mastu jums padėjo įveikti baimes tikėjimas, jog kiti ateis į pagalbą? Kokie žmonės buvo šalia jūsų, kuriais jūs galėjote pasikliauti? Ar jūs veikėte laikydamiesi nuostatos, kad *Motina yra šalia, tad aš pabandysiu?* Ar mokėtės mėgdžioti jos raminančius žodžius ir veiksmus taikydami juos sau? Pavyzdžiui, „Nebijok, viskas bus gerai.“ Aš mačiau, kaip Robis naudojo visus šiuos metodus.

Dabar galite tiesiog pamąstyti apie save ir savo vaikystę, o išsamiau apie šiuos dalykus pakalbėsime kituose dviejuose skyriuose. Suprantu, kad to iš tiesų neprisimenate, tačiau kokie *tikriausiai* buvo jūsų pirmieji gyvenimo metai sprendžiant iš jums žinomų faktų? Kaip jūsų mąstymas ir savikontrolė jūsų jautrumą veikia dabar? Ar būna laikotarpių, kai sugebate valdyti savo jaudulį? Kas jus šito išmokė? Kas jums buvo sektini pavyzdžiai? Gal manote, kad išmokętaip puikiai valdyti savo atsargumą, galite išdrįsti daryti daugiau, negu pakelia jūsų kūnas? Gal jums atrodo, jog svarbiausia pamoka, kurią išmokote, yra ta, kad pasaulis nėra saugus, o pernelyg didelis jaudulys nėra valdomas?

Kaip pasitikėjimas tampa nepasitikėjimu, o nepažįstama tampa pavojinga

Dauguma tyrinėtojų gilinosi į trumpalaikį susijaudinimą. Šį dalyką lengva tirti, nes jį gana akivaizdžiai parodo padažnėjęs širdies plakimas, prakaitavimas, išsiplėtę vyzdžiai ir didesnis adrenalino kiekis kraujyje.

Tačiau egzistuoja kita susijaudinimo sistema, kurią daugiausia valdo hormonai. Ji pradeda veikti lygiai taip pat greitai, bet jos

pagrindinio produkto, kortizolio, poveikis labiausiai pastebimas po 10–20 minučių. Svarbu tai, kad išsiskyrus kortizoliui trumpalaikio susijaudinimo reakcija tampa netgi dar labiau tikėtina. Kitaip sakant, šis ilgalaikio susijaudinimo tipas mus padaro dar lengviau sudirginamus, dar jautresnius negu buvome prieš tai.

Dauguma kortizolio poveikių pasireiškia po kelių valandų ar net po kelių dienų. Jie paprastai nustatomi tiriant kraują, seiles ir šlapimą, taigi mažiau tinka tyrinėjant ilgalaikį susijaudinimą. Bet psichologas Meganas Gunnaras iš Minesotos universiteto mano, kad tikroji „stabtelėjimo patikrinti“ sistemos paskirtis – apsaugoti žmogų nuo nesveiko, nemalonaus, ilgai trunkančio susijaudinimo.

Kaip rodo tyrimai, kai žmonės pirmą kartą susiduria su kokiu nors nauju ir potencialiai grėsmingu dalyku, jie į tai visada pirmiausia reaguoja trumpalaikiu susijaudinimu. Tą akimirką mes pradedame galvoti apie savo išteklius. Kokie yra mūsų gebėjimai? Ką apie tokio pobūdžio situacijas išmokome iš ankstesnių patirčių? Kas yra šalia ir galėtų ateiti į pagalbą? Jei manome, kad mes ar esantys šalia gali susidoroti su situacija, ją nustojame laikyti grėsme. Trumpalaikė panika išnyksta, bet ilgalaikis nerimas niekada neišnyks.

M. Gunnaras šį procesą pademonstravo atlikdamas įdomų eksperimentą. Jis sukūrė grėsmingą situaciją – labai panašią į tas, kurias naudojo J. Kaganas identifikuodamas „suvaržytus“ vaikus. Bet iš pradžių devynių mėnesių kūdikiai buvo pusvalandžiui atskirti nuo motinų. Pusę kūdikių paliko su labai dėmesinga aukle, reaguojančia į visas jų nuotaikas. Kitą pusę kūdikių paliko su aukle, kuri buvo nedėmesinga, nejautri ir reaguodavo tik tada, kai vaikas imdavo labai nerimauti ar verkti. Tada kiekvienam iš šių devynių mėnesių kūdikių, atskirtų nuo motinų, buvo demonstruojamas koks nors pribloškiamai naujas dalykas.

Svarbiausias rezultatas buvo tas, kad tik labai jautrių kūdikių, prižiūrimų nedėmesingos auklės, seilėse buvo nustatytas padidėjęs kortizolio kiekis. Susidarė įspūdis, jog kūdikiai, prižiūrimi dėmesingos auklės, jautėsi turintys išteklių, todėl neturėjo poreikio reaguoti ilgalaikiu stresu.

O jei jus prižiūri jūsų tikra motina? Psichologai, stebėdami savų motinų auginamus kūdikius, atskleidė tam tikrus signalus, kurie jiems parodė, ar kūdikis jaučiasi esąs „saugiai prisirišęs“ prie motinos. Saugūs vaikai nebijo tyrinėti ir naujų potyrių jie paprastai nelaiko grėsme. Kiti signalai rodė, jog vaikas jaučiasi esąs „nesaugiai prisirišęs“. Šių vaikų motinos yra arba pernelyg globėjiškos, arba pernelyg nerūpestingos (ar net pavojingos). (Apie „prieraišumą“ dar kalbėsime trečiame ir ketvirtame skyriuose.) Tiriant jautrius vaikus taip pat paaiškėjo, kad kai jie su nauja, bauginančia situacija susiduria motinos draugijoje, į ją atsako sau įprasta stipria trumpalaike reakcija. Bet jei jautrus vaikas yra „saugiai prisirišęs“ prie mamos, ilgalaikio, su stresu susijusio kortizolio poveikio nebūna. Tačiau kai šio prieraišumo nėra, bauginantis potyris sukelia ilgalaikį susijaudinimą.

Labai svarbu, kad jauni IJA (taip pat ir vyresni), užuot užsisklendę, veržtųsi į pasaulį ir bandytų naujus dalykus. Tačiau tam jiems reikia pasitikėti tais, kurie juos prižiūri, be to, jų bandymai turi būti sėkmingi, antraip motyvai nieko nesiekti jiems pasirodys labiau pagrįsti. Ir jie visko bijos net nespėję išklausyti pasiūlymų!

Daugelis protingų, jautrių tėvų visus reikiamus išgyvenimus vaikams suteikia beveik automatiškai. Robio tėvai jį nuolat giria už laimėjimus, ragina tikrinti, ar jo baimės yra tikroviškos, ir ateina jam į pagalbą, kai to reikia. Laikui bėgant Robis pajus, jog pasaulis nėra toks bauginantis, kaip kad pirmaisiais, o gal ir antraisiais gyvenimo metais jam įrodinėjo jo nervų sistema. Jo

kūrybinės savybės ir intuityvūs gebėjimai – visa tai yra jautrumo pranašumai – suklestės. Keblios sritys išnyks.

Kai tėvai jautriam vaikui niekaip ypatingai nepadeda, ar jis taps „suvaržytas“, tikriausiai priklauso nuo to, kuri sistema jo smegenyse yra stipresnė – elgesio aktyvinimo ar „stabtelėjimo patikrinti“. Bet kai kurie tėvai ir tam tikra aplinka reikalą gali labai pabloginti. Pasikartojantys gąsdinantys išgyvenimai, be abejo, gerokai sustiprins vaiko atsargumą, ypač kai jo niekas nenuramina ir jam nepadeda, kai baudžia už aktyvų tyrinėjimą ir kai tie, kurie turėtų padėti, tampa netgi pavojingi.

Kitas svarbus dalykas yra tas, kad kuo daugiau kortizolio būna kūdikio organizme, tuo mažiau jis miega, o kuo mažiau miega, tuo daugiau išsiskiria kortizolio. Kuo daugiau kortizolio kūdikio organizme yra dienos metu, tuo daugiau jis išgyvena baimių, o kuo daugiau būna baimių, tuo daugiau būna kortizolio. Nepertraukiamas miegas naktį ir savalaikiai migdymai dieną mažina kortizolio kiekį kūdikio organizme. O mažesnis kortizolio kiekis reiškia ir mažesnį trumpalaikių susijaudinimų skaičių. Buvo akivaizdu, jog tai yra nuolatinė Robio problema. Ją galėjote turėti ir jūs.

Maža to, jei kūdikiui prasidėjusios miego problemos nėra sprendžiamos, jos gali persikelti į pilnametystę ir IJA padaryti kone nepakeliamai jautrų. Tad saldaus miego!

Į gelmes

Pakalbėkime apie kitą jūsų savybės aspektą, kurį sunku nustatyti tyrimais ar stebėjimais, išskyrus tuos atvejus, kai keistos baimės ir naktiniai košmarai kamuoja jautrius vaikus (ar suaugusiuosius). Norint perprasti šį labai realų didelio jautrumo aspektą, reikia palikti laboratoriją ir traukti į gelmių psichologo konsultavimo kabinetą.

Gelmių psichologija ypač daug dėmesio skiria pasąmonei ir joje tūnantiems išgyvenimams, nuslopintiems ar tiesiog ikiverbaliniams, kurie tebedaro įtaką mūsų, suaugusių žmonių, gyvenimui. Nenuostabu, kad labai jautrūs vaikai, kaip ir labai jautrūs suaugusieji, turi miego problemų ir sapnuoja ryškesnius, keliančius nerimą, „archetipinius" sapnus. Atslinkus sutemoms, subtilūs garsai ir pavidalai pradeda valdyti vaizduotę, o IJA viską jaučia stipriau. Taip pat prisideda neįprasti dienos potyriai – vieni pusiau pastebėti, kiti visiškai nuslopinti. Visa tai sukasi galvoje, kai mes stengiamės atpalaiduoti sąmonę, kad galėtume užmigti.

Užmigti, miegoti ir vėl užmigti prabudus – tam reikia gebėjimo nusiraminti, jaustis saugiam šiame pasaulyje.

Vienintelis gelmių psichologas, kuris aiškiai pasisakė apie jautrumą, buvo Carlas Jungas, vienas iš analitinės psichologijos pradininkų. Ir tai, ką jis kalbėjo, yra labai svarbu – ir nepaprastai palanku – pasikeitimui.

Tuo metu, kai Sigmundas Freudas pradėjo psichoterapijos erą, buvo nesutariama, kaip stipriai įgimtas temperamentas formuoja asmenį, įskaitant emocines problemas. Iki S. Freudo įtakingi medikų sluoksniai pabrėžė paveldėtus žmogaus organizmo skirtumus. S. Freudas bandė įrodyti, kad neurozę (jis specializavosi šioje srityje) sukelia psichologinės traumos, pirmiausia skausmingi seksualiniai išgyvenimai. C. Jungas, kuris ilgai buvo S. Freudo sekėjas, galop nuo jo atskilo dėl skirtingo požiūrio į lemiamą seksualumo svarbą. C. Jungas nusprendė, jog pagrindinis veiksnys yra įgimtas didesnis jautrumas. Jo nuomone, kai itin jautrūs asmenys patiria psichologinę traumą, seksualinio pobūdžio ar kitokią, juos tai nepaprastai stipriai paveikia, todėl jiems ir išsivysto neurozė. Atkreipkite dėmesį į tai, kad, pasak C. Jungo, jautrūs žmonės, vaikystėje nepatyrę psichologinės traumos, nėra „iš prigimties" neurotiški. Čia galima prisiminti

M. Gunnaro išvadą, jog jautraus vaiko, kuris jaučiasi esąs „saugiai prisirišęs" prie savo motinos, nebaugina nauji potyriai. Taigi C. Jungas išties labai palankiai galvojo apie jautrius žmones, tik reikalas tas, kad jis pats toks buvo.

Kad C. Jungas rašė apie IJA, yra mažai žinomas faktas. (Kai pradėjau savo tyrinėjimus, apie tai nebuvau girdėjusi.) Pavyzdžiui, jis teigė, jog „tikras įgimtas jautrumas sukuria priešistorę, ypatingą kūdikiškų įvykių išgyvenimo būdą" ir kad „įvykiai, susieti su stipriais įspūdžiais, niekaip negali praeiti nepalikdami jautriems žmonėms tam tikros žymės". Vėliau C. Jungas pradėjo panašiai charakterizuoti intravertiškų ir intuityvių žmonių tipus, tik netgi dar palankiau. Pasak jo, šiems žmonėms tenka labiau rūpintis savigyna, tai yra būti intravertiškiems. Bet C. Jungas taip pat pabrėžė, kad jie yra „kultūros ugdytojai ir propaguotojai... jų gyvenimas moko kitos galimybės, to vidinio gyvenimo, kurio taip skausmingai stokoja mūsų civilizacija".

C. Jungas sakė, jog tokius žmones natūraliai stipriau veikia jų pasąmonė, jiems suteikianti „didžiausios svarbos" informacijos, „pranašiško įžvalgumo". Jis tikėjo, kad pasąmonėje glūdi ypatinga išmintis, kurią turime išmokti. Gyvenimas glaudžiai bendraujant su pasąmone yra kur kas įtakingesnis ir teikiantis daugiau asmeninio pasitenkinimo.

Tačiau toks gyvenimas yra ir potencialiai sunkesnis, ypač jei vaikystėje buvo pernelyg daug slegiančių potyrių neturint „saugaus prieraišumo". Kaip rodo M. Gunnaro tyrinėjimai ir tai, apie ką kalbėsime aštuntame skyriuje, C. Jungas buvo visiškai teisus.

Taigi tai yra tikra ir gerai

Robis, Jerome'as Kaganas, Meganas Gunnaras ir Carlas Jungas jus jau turėjo įtikinti, kad jūsų savybė yra absoliučiai tikra. Jūs *esate* skirtingi. Kitame skyriuje aptarsime, kaip jums galbūt

reikėtų gyventi, kitoniškai negu daugumai, jei ketinate puoselėti sveiką, darnų ryšį su savo visiškai skirtingu, labai jautriu kūnu.

Šiuo metu jūs vis dar galite panėšėti į tamsų paveikslą, sudarytą iš baimių, baikštumo, susivaržymo ir sekinančio susijaudinimo potėpių. Vienintelis C. Jungas kalbėjo apie šios savybės pranašumus, bet ir tai tebuvo įžvalgos apie mūsų sąsają su psichikos gelmėmis ir tamsa. Tačiau prisiminkite, kad tendencija mūsų savybei priskirti visus tuos neigiamus dalykus daugiausia yra nulemta mūsų kultūros šališkumo. Teikdama pirmenybę tvirtumui, visuomenė mūsų savybę laiko tuo, ką turint sunku gyventi, ką reikia gydyti. Taip pat nepamirškite, jog IJA iš esmės skiriasi dėl jiems būdingo jautraus subtilių dirgiklių apdorojimo. Tai yra jūsų pagrindinis privalumas. Tai aiškus ir tikslus būdas suprasti jūsų ypatingą savybę.

Panaudokite tai, ko išmokote

Jūsų subtilesnis reagavimas

Dabar, kai baigėte skaityti šį skyrių, jums reikia kai ką padaryti. Jūsų protas perėmė tam tikras idėjas, tačiau emocinis reagavimas į tai, ką sužinojote, galbūt turėtų būti subtilesnis.

Kad reagavimas taptų subtilesnis, jums reikia įsiskverbti giliau į savo kūną, į savo emocijas ir į tą fundamentalesnę, instinktyvesnę sąmonės rūšį, kurią C. Jungas pavadino pasąmone. Būtent ten glūdi ignoruojami ar pamiršti jūsų esybės aspektai, būtent tas sritis gali bauginti, raminti, jaudinti ar liūdinti tai, ką sužinote skaitydami šią knygą.

Perskaitykite viską, kas toliau parašyta, o tada atlikite nurodytą procedūrą. Pradėkite sąmoningai kvėpuoti iš savo kūno centro, iš pilvo ertmės. Aiškiai pajuskite, kaip šiame procese dalyvauja jūsų diafragma. Stiprokai iškvėpkite orą pro burną –

tarsi pūstumėte balioną. Tai darant jūsų pilvas sukietės. Tad kai paskui įkvėpsite, šis veiksmas automatiškai prasidės pilvo srityje. Įkvėpimai turėtų būtų savaiminiai ir lengvi, o iškvėpimai – ištęsti. Apsipratus su šiuo kvėpavimu ne iš viršutinės krūtinės srities, o iš kūno centro, iš pilvo, iškvėpimai irgi gali tapti ne tokie stiprūs, o oro nebereikės iškvėpti pro burną.

Taigi kai apsiprasite su tokiu kvėpavimo būdu, savo vaizduotėje sukurkite saugią erdvę, kurioje yra laukiami visi pojūčiai ar išgyvenimai. Pakvieskite bet kokį pojūtį apsilankyti šiame įsisąmoninime. Tai gali būti kūniškas pojūtis – skausmas nugaroje, įtampa gerklėje, skrandžio negalavimas. Tegul tas pojūtis stiprėja ir tegul jis jums atskleidžia ir parodo viską, kas jam susikaupė. Jūs taip pat galite pamatyti trumpalaikį vaizdinį. Arba išgirsti balsą. Arba stebėti emociją. Ar virtinę vaizdinių – fizinis pojūtis gali tapti vaizdiniu. O balsas gali išreikšti emociją, kurią jūs pradėsite jausti.

Nugrimzdę į šią tylią būseną, stebėkite viską, ką įstengiate. Jei jausmai siekia būti išreikšti – jei jaučiate poreikį juoktis, verkti ar niršti – pabandykite šito sau truputį leisti.

Paskui, kai išnirsite iš tos būsenos, pagalvokite apie tai, kas vyko. Pasvarstykite, kas sukėlė jums jausmus – kokie dalykai iš to, ką perskaitėte, kokie dalykai iš to, ką skaitydami galvojote ar prisiminėte. Kaip tie jausmai siejosi su jūsų jautrumu?

Galop išreikškite žodžiais kai ką iš to, ko išmokote: galvokite apie tai, kam nors papasakokite arba užrašykite. Rašyti savo jausmų dienoraštį skaitant šią knygą išties labai naudinga.

3 skyrius

Apie IJA sveikatą ir rekomenduojamą gyvenimo būdą

Mylint savo kūdikio / kūno savastį ir iš jos mokantis

ŠIS SKYRIUS JUS IŠMOKYS PRIPAŽINTI ir vertinti savo itin jautraus kūno poreikius. Kadangi IJA ši užduotis dažnai būna stebėtinai sunki, aš sugalvojau ją spręsti pasitelkdama metaforą – savo kūną traktuoti taip, tarsi būtum kūdikis. Kaip įsitikinsite, ši metafora tokia gera, kad jos galima net nelaikyti metafora.

Šešios pirmos gyvenimo savaitės: Kaip tai galėjo atrodyti

> *Artėja audra. Dangus tampa metalinis. Debesų žygiuotė skersai padangės išsisklaido. Dangaus gabalai skrieja skirtingomis kryptimis. Tyloje vis stiprėja vėjas... Pasaulis ima byrėti. Kažkas turi atsitikti. Didėja nerimas. Jis sklinda iš centro ir pavirsta į skausmą.*

Šitaip savo žavioje knygoje *Kūdikio dienoraštis* (*Diary of Baby*) raidos psichologas Danielas Sternas įsivaizduoja momentą, kai hipotetinis šešių mėnesių kūdikis Džojis išgyvena stiprėjantį alkį. Džojo dienoraštis aprėpia daugybę naujausių kūdikystės tyrinėjimų. Pavyzdžiui, dabar manoma, kad kūdikiai nesugeba vidinių dirgiklių atskirti nuo išorinių, vienų pojūčių nuo kitų ar dabarties nuo prisiminimo apie ką tik išgyventą potyrį. Jie taip

pat nesuvokia savęs kaip esybės, kuri visa tai patiria, kuriai visa tai atsitinka.

Turėdamas omenyje visus šiuos dalykus, D. Sternas nutarė, jog oras (atmosferinės sąlygos) yra tinkama kūdikio potyrių analogija. Reiškiniai tiesiog vyksta, o labiausiai jie skiriasi savo intensyvumu, stiprumu. Būtent šis stiprumas ir sutrikdo kūdikį sukeldamas jam jaudulio audrą. IJA turi įsidėmėti: pernelyg didelis susijaudinimas yra pirmasis ir fundamentaliausias kankintis verčiantis gyvenimo potyris. Mūsų pamokos apie pernelyg didelį susijaudinimą prasideda vos gimus.

Štai kaip D. Sternas įsivaizduoja Džojo savijautą po to, kai jį pamaitino ir numalšino jo alkį:

Viskas yra perdirbta. Bunda pasikeitęs pasaulis. Audra baigėsi. Vėjai *nurimo. Dangus sušvelnėjo. Pasirodo skriejančios linijos ir plaukiantys kamuoliai. Tai atkuria harmoniją ir tarsi besimainanti šviesa viską padaro gyva.*

D. Sterno nuomone, kūdikiai jaučia tokį patį nuosaikaus susijaudinimo poreikį, kokį jaučia ir suaugusieji. Jis rašo:

Kūdikio nervų sistema pasirengusi nedelsdama įvertinti intensyvumą... visko, kas pasiekiama vienai iš jo juslių. Tai, kaip stipriai jį veikia koks nors dalykas, tikriausiai yra pirmoji jo turima priemonė, padedanti nuspręsti, ar prie to dalyko artėti, ar jo vengti... jei kas nors yra vidutiniškai intensyvu... kūdikis būna sužavėtas. Tas kaip tik pakankamas intensyvumas jį sužadina... pagyvina, suaktyvina visą jo esybę.

Kitaip tariant, nuobodžiauti nėra smagu. Tačiau kartu kūdikio / kūno savastis turi įgimtą instinktą šalintis to, kas labai inten-

syvu, ir vengti pernelyg didelio susijaudinimo. Bet kai kam tai padaryti būna sunkiau.

Šešių savaičių ir itin jautrus

Dabar ir aš imsiuosi šio naujo literatūros žanro – kūdikio dienoraščio. Tai yra pabandysiu aprašyti, ką išgyvena įsivaizduojamas itin jautrus kūdikis Džesis.

Be paliovos pučia vėjas, kartais sustiprėdamas iki kaukiančios vėtros, kartais pavirsdamas širdį veriančia, sekinančia aimana. Debesys, rodos, jau visą amžinybę sūkuriuojasi atsitiktiniais akinančios šviesos ir niūrios tamsos verpetais. Ima leistis nelaimę pranašaujančios sutemos, o vėjas akimirką tarsi bando nuščiūti kartu su blėstančia šviesa.

Bet tamsa pasiklysta savyje ir kaukiantis vėjas pradeda karštligiškai kaitaliotis, kaip kad būna viesulų krašte. Ir iš tikrųjų šiame didėjančiame chaose ima formuotis vėjo kryptys, siurbdamos energiją viena iš kitos, kol galop kyla cikloninis šėlsmas. Giliausioje naktyje pradeda siautėti pragariškas uraganas.

Kažkur yra vieta ar laikas, kur tas baisumas baigiasi, tačiau neįmanoma surasti to prieglobsčio, nes šis oras neturi nei viršaus, nei apačios, nei rytų, nei vakarų – tik nepaliaujamą judėjimą ratu į baugų centrą.

Aš šitaip įsivaizdavau, ką išgyveno Džesis, kai jam su motina ir dviem vyresnėmis seserimis vieną šeštadienį teko lankytis prekybos centre. Iš pradžių jį vežė automobiliu, vaikiškoje kėdutėje, tada vežimėliu, o atgal vėl parvežė automobiliu, vaikiškoje kėdutėje. Kaip visada šeštadienį, prekybos centras buvo sausakimšas. Pakeliui į namus Džesio seserys grūmėsi dėl to, kokios radijo

stoties klausytis, ir kiekviena vis stengėsi padidinti garsą. Eismas buvo intensyvus, daug stabdymų ir truktelėjimų priekin. Į namus jie grįžo vėlai, gerokai po įprasto Džesio dienos miego laiko. Kai jį norėjo pamaitinti, jis tik verkė ir nervinosi, mat buvo pernelyg sukrėstas, kad kreiptų dėmesį į prislopintą alkio jausmą. Tada motina pabandė jį užmigdyti. Tai ir buvo ta akimirka, kai galiausiai smogė uraganas.

Neturėtume pamiršti, kad iš tikrųjų Džesis buvo išalkęs. Alkis yra vienas iš vidinių dirgiklių. Jis ne tik vis labiau erzina, bet ir sekina biochemines medžiagas, kurios yra būtinos įprastam, ramesniam nervų sistemos funkcionavimui. Mano tyrimai rodo, kad alkis ypač stipriai veikia IJA. Vienas iš jų apie tai kalbėjo šitaip: „Būdamas pavargęs, aš kartais tarsi grįžtu į tą savo amžių, kai kone girdėdavau save sakant: „*Privalau* gauti savo pieno ir sausainių – *tučtuojau*." Bet jei esame pernelyg susijaudinę, mes galime net nejausti alkio. Tinkamai rūpintis savo itin jautriu kūnu – tai lyg rūpintis kūdikiu.

Kodėl „kūdikio / kūno" savastis?

Pagalvokite apie tai, ką bendra turi kūdikis ir kūnas. Pirma, abu būna visiškai patenkinti ir linkę bendradarbiauti, kai nėra pernelyg sujaudinti, išsekę ir alkani. Antra, jei kūdikiai ir jautrūs kūnai yra iš tikrųjų pervargę, abu tampa kone bejėgiai pataisyti padėtį. Kūdikis tikisi, kad juo besirūpinantis žmogus nustatys ribas ir patenkins jo paprastas, elementarias reikmes, o jūsų kūnas tikisi, jog dabar visa tai padarysite jūs.

Abu taip pat neturi galimybės žodžiais išreikšti savo bėdų. Jie tik gali siųsti vis garsesnius pagalbos signalus arba reaguoti tokiu rimtu simptomu, kurio neįmanoma nepaisyti. Išmintingas globotojas supranta, kad daugelio blogybių galima išvengti reaguojant į pirmuosius kūdikio / kūno nelaimės signalus.

Be to, kaip kalbėta ankstesniame skyriuje, neteisūs yra tie globotojai, kurie mano, jog naujagimiai ar kūnai gali išlepti, todėl juos reikia palikti „išsiverkti“. Tyrimai rodo, kad jei į pravirkusį kūdikį greitai reaguojama (išskyrus tuos atvejus, kai reagavimas jį tik dar labiau sudirgina), jis mažiau, o ne daugiau verks, kai bus vyresnis.

Ši kūdikio / kūno savastis yra jautrumo ekspertė. Ji buvo jautri nuo pat gimimo. Ji žino, kas buvo sunkiausia tada ir kas sunkiausia dabar. Ji supranta, ko jums trūksta, supranta, ko išmokote iš savo tėvų ir kitų globotojų apie tai, kaip elgtis su jūsų kūnu, supranta, ko jam reikia dabar ir kaip juo galite pasirūpinti ateityje. Startuodami iš čia, mes įgyvendiname seną patarlę: „Gera pradžia – pusė darbo.“

Jūs ir jūsų globotojas

Apie pusę ar šiek tiek daugiau kūdikių augina kompetentingi tėvai, todėl tie kūdikiai tampa vadinamaisiais „saugiai prisirišusiais“ vaikais. Šis terminas paimtas iš biologijos. Visų primatų naujagimiai įsikimba į savo mamas ir dauguma mamų nori, kad tas įsikibimas būtų tvirtas, saugus.

Kai kūdikis ūgtelės, jis, jei jausis saugiai, pradės tyrinėti ar bandys ką nors atlikti savarankiškai. Motina tuo bus patenkinta – žinoma, ji bus budri ir pasirengusi prireikus ateiti į pagalbą, bet apskritai džiaugsis, kad jos atžala bręsta. Tačiau nematomas prieraišumas vis tiek išliks. Vos tik iškils pavojus, jų kūnai susijungs ir vaikas vėl jausis „saugiai prisirišęs“.

Bet būna atvejų, kai dėl įvairių priežasčių (paprastai susijusių su tuo, kaip buvo auklėjamas tėvas ar motina) pagrindinis globotojas mažyliui gali perduoti vieną iš dviejų kitų žinių, šitaip sukurdamas nesaugų prieraišumą. Viena iš tų žinių yra ta, jog pasaulis – baisus. Arba globotojas būna toks susirūpinęs ir pažeidžiamas,

kad kūdikis privalo į jį įsikibti tvirtai tvirtai. Šis mažylis nedrįs daug tyrinėti. Jam gali atrodyti, jog globotojas nenori tų tyrinėjimų arba kad jį paliks, jei jis nebus įsikibęs. Toks prieraišumas prie globotojo vaikams kelia nerimą ir susirūpinimą.

Kita žinia, kuri gali pasiekti mažylį – jog globotojas yra pavojingas, todėl jo reikėtų vengti. Arba kad jis labiau vertina rūpesčių nekeliančius ir kuo savarankiškesnius vaikus. Galbūt globotojas yra per daug prislėgtas, todėl nesugeba rūpintis mažyliu. Būna ir tokių, kuriems, apimtiems pykčio ar kamuojamiems depresijos, kartais net norisi, kad kūdikis išnyktų ar mirtų. Tokiu atveju kūdikis stengsis išvis neprisirišti. Apie tokius mažylius sakoma, jog jie tampa „vengėjais". Atskirti nuo savo motinų ar tėvų, jie atrodo visai abejingi. (Kartais vaikas būna „saugiai prisirišęs" tik prie vieno iš tėvų.)

Remdamiesi pirmaisiais savo prieraišumo potyriais, mes esame linkę išsiugdyti gana ilgalaikę psichinę nuostatą apie tai, ko galima tikėtis iš žmogaus, kuris yra šalia mūsų ir nuo kurio priklausome. Nors gali atrodyti, kad dėl to tampame nelankstūs ir prarandame daug galimybių, visgi paklusimas globotojo norams, susijusiems su jūsų prieraišumu, buvo svarbus jūsų išgyvenimui. Net kai tai jau nėra išgyvenimo klausimas, ši „programa" tebeveikia išlikdama labai konservatyvi. Laikydamiesi atitinkamo veiksmingo plano, nesvarbu, koks jis – būti saugiam, nerimastingam ar vengiančiam, – apsisaugome nuo pavojingų klaidų.

Prieraišumas ir itin jautrus kūnas

Prisimenate iš ankstesnio skyriaus, kokie itin jautrūs vaikai nepatiria ilgalaikio susijaudinimo nepažįstamose situacijose? Taip, tai vaikai, turintys dėmesingas motinas ar dėmesingus globotojus, ir juos su tais asmenimis sieja saugus ryšys. Šis faktas leidžia daryti prielaidą, kad jei augote jausdamiesi „saugiai prisirišę", vadinasi,

žinojote turį gerus išteklius ir sugebėjote gana sėkmingai kovoti su pernelyg dideliu dirginimu. Ir ilgainiui išmokote su savimi elgtis taip, kaip su jumis elgėsi jūsų supratingi globotojai.

Galop jūsų kūnas įprato į kiekvieną naują potyrį nereaguoti kaip į grėsmę. O kai šios reakcijos nebūdavo, jūsų kūnui nereikėdavo išgyventi alinančio, ilgai trunkančio susijaudinimo. Jūs supratote, kad jūsų kūnas yra draugas, kuriuo galima pasitikėti. Tuo pačiu metu jums aiškėjo, jog turite ypatingą kūną ir jautrią nervų sistemą. Tačiau jūs sugebėjote valdyti situacijas mokydamiesi, kada save šiek tiek stumtelėti, kada neskubėti, kada išvis atsitraukti, kada pailsėti ir bandyti vėliau.

Visgi kaip ir visa kita žmonijos dalis, maždaug pusė jūsų turėjote toli gražu ne idealius tėvus. Kadangi apie tai skaudu galvoti, mes į šį dalyką gilinsimės pamažu, grįždami prie jo kelis kartus. Tačiau jums reikia pripažinti tai, į ką galbūt neatkreipėte dėmesio. Nekompetentingi tėvai jus turėjo paveikti labiau, nes buvote labai jautrūs. Jums reikėjo supratingumo, o ne papildomų problemų.

Tiems iš jūsų, kurie turėjote nesaugią vaikystę, reikia pripažinti ir tai, tada mokėsite būti sau atlaidesni. Bet svarbiausia štai kas: jums reikia suprasti, kas padaryta ne taip, kad jūs galėtumėte tapti kitokiu savo kūdikio / kūno globotoju. Gali būti, jog jūs tinkamai savimi nesirūpinate – arba neprižiūrite savo kūno, arba esate pernelyg globėjiški ar nervingi. Tai beveik akivaizdu, kadangi su savo kūnu elgiatės taip, kaip kažkada su jumis ir su jūsų kūnu elgėsi tas neidealus globotojas (įskaitant ir persistengimą priešinga kryptimi).

Tad išsiaiškinkime, koks būtent kūdikio / kūno globotojas yra kompetentingas ir koks nelabai. Pradėkime tuo, kaip jis rūpinasi naujagimiu – arba jūsų kūnu tomis jūsų dabartinio gyvenimo akimirkomis, kai kūnas jaučiasi gležnutis ir bejėgis lyg naujagimio. O ko mums reikia, puikiai išsakė psichologas Ruthellenas Josselsonas:

Būti glėbyje – tai turėti skydą tarp savęs ir to, kas gali įskaudinti ar sukrėsti. Kai mus apkabina, įgyjame papildomą apsaugos sluoksnį, mus ginantį nuo pasaulio. Mes jaučiame šį skydą, net jei nesame tikri, kokią jo dalį sukūrėme patys, o kokią mums suteikė iš išorės.

Valdymo funkciją pakankamai gerai atliekanti motina sugeba viską sutvarkyti taip, kad jos kūdikis nebūtų pernelyg dirginamas. Ji jaučia, kokio lygio susijaudinimas yra pageidautinas ar gali būti toleruojamas. Tinkama valdymo terpė kūdikiui suteikia galimybę vystytis laisvai ir savaimingai – jam nereikia visą laiką į ką nors reaguoti. Esant optimaliam valdymui, kūdikis keliauja į gyvenimą be išorinio kišimosi.

Kai valdymas yra netinkamas, kai kūdikiui / kūnui kas nors nuolat brukama ar jam nerodoma reikiamo dėmesio arba dar blogiau – prieš jį smurtaujama, kūdikio / kūno savasčiai toks dirginimas būna pernelyg stiprus. Jai belieka viena išeitis – liautis mąstyti bei dalyvauti ir šitaip ugdytis gynybinį įprotį „atsiriboti“. Per didelis dirginimas tokiame amžiuje taip pat trukdo saviugdai. Mažyliui visą energiją tenka skirti tam, kad sulaikytų pasaulį nuo brovimosi į jo gyvenimą. Visas pasaulis tampa pavojingas.

Dabar aptarkime šiek tiek vėlesnį gyvenimo tarpsnį – kai jūs jau buvote pasirengę tyrinėti, *jei* jautėtės saugūs. Šiuo metu tai atitinka tuos atvejus, kai jūsų kūnas yra pasirengęs tyrinėti ir būti viešumoje, *jei* jaučiasi saugus. Tokiu gyvenimo laikotarpiu pernelyg globėjiškas globotojas jautriam kūdikiui / kūnui, ko gero, tampa didesne problema negu nerūpestingas globotojas. Kūdikystėje arba tada, kai jaučiamės labai gležni, nuolatinis kišimasis ir kūdikio / kūno kontroliavimas yra stipraus dirginimo ir nerimo šaltinis. Nerimą kelianti pernelyg globėjiška priežiūra

šioje amžiaus stadijoje kliudo tyrinėti ir pakerta savarankiškumą. Nuolat stebimas kūdikis / kūnas negali veikti laisvai ir pasitikinčiai.

Pavyzdžiui, praalkdamas ir dėl to pravirkdamas arba sužvarbdamas ir dėl to tapdamas neramus, kūdikis / kūnas mokosi pažinti savo poreikius. Jei globotojas kūdikį / kūną maitina šiam dar neišalkus, prarandama sąsaja su savo instinktais. Ir jei kūdikiui / kūnui neleidžiama tyrinėti, jis nepripranta prie pasaulio. Kai globotojas / jūs stiprina įspūdį, jog pasaulis yra grėsmingas ir kad kūdikis jame negali išgyventi, nebelieka progų pernelyg didelio susijaudinimo nei išvengti, nei suvaldyti ar ištverti. Viskas ir toliau būna nepažįstama, kiekvienas dalykas ir toliau verčia pernelyg jaudintis. Ir kaip kalbėjome ankstesniame skyriuje, dėl to kūdikis / kūnas neturi tiek sėkmingų tyrinėjimo patirčių, kad įstengtų išlaikyti pusiausvyrą tarp aktyvinimo sistemos ir „stabtelėjimo patikrinti" sistemos, todėl pastaroji gali pradėti dominuoti ir tapti pernelyg varžanti.

Jei toks yra ir jūsų bendravimo su savo kūdikiu / kūnu stilius, jums reikėtų išsiaiškinti, kodėl jis susiformavo. Gal turėjote per daug globėjišką ar per daug reiklų globotoją, kuris norėjo, kad vaikas būtų labai priklausomas ir niekada nesugebėtų ištrūkti. O gal to globotojo stiprybės ar savivertės jausmą palaikė buvimas stipresniam ir dėl to reikalingam. Jei jūsų globotojas turėjo kelis vaikus, tarp kurių buvote jautriausias, tai jūs idealiai tikote šiems tikslams. Atkreipkite dėmesį į tai, kas labai būdinga tokio tipo globotojams: galbūt jūsų globotojas jums dažnai būdavo iš tiesų nepasiekiamas, nesvarbu, ką jis sakydavo. Mat tokiems globotojams labiau rūpi jų, o ne globojamojo poreikiai.

Trumpiau tariant, kaip kiti rūpinosi jumis, arba jūsų kūdikiu / kūnu, iš esmės nulėmė ir tai, kaip jūs dabar rūpinatės savo kūdikiu /kūnu. Globotojų požiūris į jūsų jautrumą suformavo ir

PIRMASIS JŪSŲ KŪDIKIO / KŪNO GLOBOTOJAS IR TAS, KURIS JUO RŪPINASI DABAR

Remdamiesi tuo, ką žinote apie dvejus pirmuosius savo gyvenimo metus, surašykite žodžius ar frazes, kurias jūsų tėvai galbūt vartodavo apibūdindami jus kaip kūdikį. Arba galite tėvų šito paklausti. Keli pavyzdžiai:

> Teikiantis džiaugsmo. Neramus. Sunkus. Jokių rūpesčių. Niekada nemiegantis. Ligotas. Piktas. Greitai pavargstantis. Daug besišypsantis. Sunkiai pamaitinamas. Gražus. Negaliu nieko prisiminti apie tavo kūdikystę. Anksti pradėjęs vaikščioti. Didžiąją laiko dalį augintas įvairių globotojų. Kai kada paliekamas su ateinančiomis auklėmis ar vaikų priežiūros centre. Baikštus. Drovus. Laimingiausias būdamas vienas. Nuolat už ko nors užkliūvantis.

Laukite tokios tėvų frazės, kuri kone galėtų būti jūsų antruoju vardu – kurią jie, turėdami menkiausią galimybę, iškaltų jūsų antkapyje. (Manoji buvo tokia: „Ji niekada niekam nekėlė rūpesčių.") Laukite frazių, pažadinančių jumyse emocijas, sumaištį, konfliktą. Arba frazių, kurios atrodo pernelyg stipriai pabrėžiamos – taip stipriai, kad gerai pagalvojus į tiesą netgi labiau panėši priešingas dalykas. Pavyzdys galėtų būti toks: astma sergantis vaikas apibūdinamas kaip „nekeliantis jokių rūpesčių".

Dabar pamąstykite apie paraleles tarp jūsų globotojų požiūrio į jūsų kūdikį / kūną ir jūsų dabartinio požiūrio į savo kūdikį / kūną. Kurie jų apibūdinimai jums atrodo iš tikrųjų tikslūs? Kokių jų būgštavimų ir išsakytų epitetų dabar galėtumėte atsikratyti? Pavyzdžiui, „ligotas". Ar vis dar laikote save ligotu? Ar iš tiesų tada buvote ir dabar esate ligotesnis už kitus? (Jei taip, viską išsiaiškinkite apie savo vaikystės ligas – jūsų kūnas tai atsimena ir yra nusipelnęs užuojautos.)

O kaip dėl frazės „anksti pradėjęs vaikščioti"? Gal jūsų šeimoje palankumo sulaukiama tik už tam tikrus nuopelnus arba ypatingomis progomis? Jei jūsų kūnas ko nors neįstengia atlikti jūsų pasitenkinimui, ar jį vis tiek mylite?

jūsų požiūrį į jį. Pagalvokite apie tai. Kas gi daugiau jums galėjo perteikti tokią kontroversišką pamoką? Jų rūpinimasis jumis ir jų nuostata jūsų kūno atžvilgiu tiesiogiai veikia jūsų sveikatą, laimę, ilgaamžiškumą ir indėlį į žmonijos gerovę. Tad jei ši skyriaus dalis jums nekelia nemalonių emocijų, stabtelėkite ir pamąstykite apie pirmąjį savo kūdikio / kūno globotoją bei panašumus tarp to, kaip kadaise rūpinosi jumis, ir to, kaip jūs dabar rūpinatės savimi.

Jei jaučiatės susikrimtę, padarykite pertrauką. O jei manote, kad jums, apmąstant savo nesaugų prieraišumą ir jo poveikį jūsų gyvenimui, praverstų profesionalus (arba net neprofesionalus) emocinis palaikymas ir supratinga draugija, susiraskite tokią pagalbą.

Išorėn – per daug, vidun – per daug

Kaip kad būna dviejų tipų probleminiai globotojai – pernelyg globėjiški ir pernelyg nedėmesingi – taip egzistuoja du pagrindiniai netinkami būdai, kuriuos IJA dažnai naudoja savo kūnų atžvilgiu. Vienas iš jų – *pernelyg stumti save išorėn*, tai yra pernelyg save dirginti verčiant per daug dirbti, per daug rizikuoti, per daug tyrinėti. Kitas netinkamas būdas – *pernelyg stumti save vidun*, tai yra pernelyg save saugoti, kai iš tiesų trokštate kartu su kitais būti pasaulyje.

Sakydama „pernelyg" aš turiu omenyje tai, kas yra daugiau negu jums iš tikrųjų patiktų, daugiau negu jums leidžia gerai jaustis, daugiau negu jūsų kūnas gali įveikti. Nesvarbu, ką kiti jums sakė apie tai, kas yra „pernelyg". Kai kurie iš jūsų galite būti žmonės, bent jau tam tikrais gyvenimo periodais, kone nuolat priklausantys arba prie „vidinės", arba prie „išorinės" kategorijos. Tai ne bėda. Iš tiesų aš kalbu apie situaciją, kai jūs jaučiate, jog vienaip ar kitaip persistengiate, ir norėtumėte pasikeisti, bet negalite.

KOKIE ESATE – PERNELYG NUKRYPĘ VIDUN AR IŠORĖN?

Įvertinkite teiginius: rašykite 3 – jei teiginys jums yra *tikrų tikriausia tiesa;* rašykite 2 – jei teiginys jums yra *iš dalies tiesa* arba *vienodai teisingas ir neteisingas,* priklausomai nuo situacijos; rašykite 1 – jei teiginys jums *beveik niekada nėra tiesa.*

– 1. Aš dažnai patiriu trumpus per didelio susijaudinimo, per didelio sudirgimo ar didelės įtampos poveikius, pavyzdžiui, paraustu, man ima smarkiai mušti širdis, mano kvėpavimas tampa greitas ar negilus, pajuntu, jog tuoj pravirksiu arba pulsiu į paniką.

– 2. Mane kamuoja ilgalaikio susijaudinimo poveikiai, pavyzdžiui, susikrimtimo ar nerimo jausmas, virškinimo sutrikimai ar apetito praradimas, aš nesugebu užmigti ar ilgai miegoti neprabusdamas.

– 3. Aš stengiuosi pripažinti situacijas, kurios mane verčia per daug stipriai susijaudinti.

– 4. Tam tikrą savaitę aš namie buvau daugiau negu ne namie. (Skirkite laiko kruopščiai apskaičiuoti: sumuokite tik laisvas valandas, *neįtraukite* miego ir poros valandų, skirtų apsirengti, nusirengti, maudytis vonioje ir pan.)

– 5. Tam tikrą savaitę aš daugiau laiko praleidau vienas negu su kitais. (Apskaičiuodami naudokite tą pačią metodiką.)

– 6. Aš save verčiu daryti dalykus, kurių bijau.

– 7. Aš einu iš namų, net jei man šito nesinori.

– 8. Žmonės man sako, jog per daug dirbu.

– 9. Kai pastebiu, jog pervargau fiziškai, protiškai ar emociškai, aš nedelsdamas nutraukiu veiklą ir einu ilsėtis, taip pat dėl savęs darau ir kitus dalykus, kurių, žinau, man reikia.

– 10. Aš pavartoju tam tikrų medžiagų – kofeino, alkoholio, vaistų ir panašių dalykų – kad išlaikyčiau reikiamą susižadinimo lygį.

- 11. Aš apsnūstu tamsiame teatre ir / arba per paskaitą, jei nesu kaip reikiant susidomėjęs.
- 12. Aš prabundu naktį ar labai anksti ryte ir daugiau negaliu užmigti.
- 13. Aš neskiriu laiko normaliai pavalgyti ar reguliariai mankštintis.

Maža to, aš nenoriu pasakyti, kad tie, kurie buvo „nerimastingai prisirišę“ arba turėjo pernelyg globėjiškus ar prieštaringus globotojus, visada yra pernelyg globėjiški savo kūdikio / kūno savasčiai. Arba kad turėjusieji nerūpestingus ar užgaulius globotojus visada nesirūpina ar šiurkščiai elgiasi su savo kūdikio / kūno savastimi. Viskas ne taip paprasta. Pirma, mūsų psichika yra tokia, jog mes lengvai galime ir pernelyg stipriai reaguoti, ir stengtis išlaikyti pusiausvyrą, ir elgtis visiškai priešingai. Bet labiausiai tikėtina, kad mes blaškomės tarp dviejų kraštutinumų arba nukreipiame energiją į skirtingas gyvenimo sritis (pavyzdžiui, persistengiame darbe, bet esame pernelyg santūrūs intymiuose santykiuose; nekreipiame dėmesio į savo psichinę sveikatą, užtat perdėtai rūpinamės fizine sveikata). Tačiau gali būti ir taip, kad jūs visa tai įveikėte ir su savo kūnu elgiatės tiesiog puikiai.

Antra vertus, tiems iš jūsų, kurie buvote „saugiai prisirišę“, gali kilti klausimas, kodėl jūs tebevargstate su minėtais kraštutinumais. Reikalas tas, kad mūsų aplinkybės, kultūra, subkultūra ar darbo kultūra, draugai ir kitos mūsų pačių savybės irgi gali versti mus vienaip ar kitaip persistengti.

Jei jums kyla abejonių dėl savo veikimo stiliaus, tai išsiaiškinti padės toliau pateiktas testas, kuris vadinasi „Kokie esate – pernelyg nukrypę vidun ar išorėn?“

Sudėkite visus savo vertinimus, išskyrus 4, 5 ir 9 teiginių. Tada sudėkite 4, 5 ir 9 teiginių vertinimus ir jų sumą atimkite

iš visų kitų vertinimų bendros sumos. Pati didžiausia galima „nukrypimo išorėn“ skaitmeninė išraiška būtų 27. Paties didžiausio „nukrypimo vidun“ skaitmeninė išraiška būtų 1. Vidutiniu rezultatu laikytinas rodiklis 14. Jei vertinimų suma mažesnė už 10, itin gerai apmąstykite tai, ką kalbu poskyryje „Kodėl negerai būti pernelyg nukrypusiam vidun“. Jei jūsų vertinimų suma didesnė nei 20, ypač atidžiai skaitykite tai, ką rašau kitame poskyryje – „Apie pernelyg didelį nukrypimą išorėn“.

Kodėl negerai būti pernelyg nukrypusiam vidun

Kai kurie IJA (o gal retsykiais mes visi) laikosi nuošaliai, nes mano, jog IJA niekaip nesugebėtų neprapulti, jei atsivertų pasauliui. Jie jaučiasi pernelyg kitoniški, pernelyg pažeidžiami, pernelyg defektyvūs.

Aš visiškai pritariu tam, kad jūs nesugebėtumėte sėkmingai įsilieti į pasaulį veikdami taip, kaip veikia nejautrūs, ryžtingesni žmonės, su kuriais galbūt save lyginate. Tačiau yra daug IJA, radusių būdų *savaip* sėkmingai veikti pasaulyje – darant ką nors naudinga ir malonaus, kartu daug laiko praleidžiant namie ir puoselėjant įdomų, ramų vidinį gyvenimą.

Būtų pravartu jūsų elgesį įvertinti remiantis jūsų kūdikio / kūno požiūriu. Jei jis nori išbandyti naujus dalykus, bet bijo, turite jam padėti, o ne stiprinti jo baimę. Antraip jam tarsi sakysite, kad visi jo troškimai iš tikrųjų yra netinkami, kad jis nėra prisitaikęs išgyventi išoriniame pasaulyje. Vaikui tai – paralyžiuojanti žinia. Todėl turėtumėte ilgai ir įtemptai pamąstyti apie tai, kas ir kodėl jums vaikystėje įpiršo šį jausmą, užuot padėjęs žengti į pasaulį ir veikti savaip.

Savo kūnui diegiant naujus įpročius vietoj senųjų, pirmiausia reikia suvokti, kad kuo labiau jis vengs dirgiklių, tuo labiau jaudinantys bus visi kiti dirgikliai. Kartą meditavimo mokytojas

papasakojo istoriją apie vyrą, kuris nenorėjo turėti nieko bendra su kasdienybės stresais, todėl užsisklendė urve pasiryžęs visą likusį gyvenimą medituoti dieną ir naktį. Visgi gana greitai jis grįžo atgal, nes negalėjo pakęsti vandens lašėjimo garso urve. Šio pasakojimo moralas tas, kad silpnesnis ar stipresnis stresas egzistuoja nuolat, nes mūsų jautrumas visada būna su mumis. Ko mums reikia, tai išmokti taikstytis su stresą keliančiais veiksniais.

Be to, dažnai kuo aktyvesnis yra jūsų kūnas – kai žvalgotės pro langą, einate žaisti kėgliais, keliaujate, sakote viešas kalbas – tuo mažiau jis kelia problemų, tuo rečiau sudirgsta. Tai vadinama įpratimu ir tokius įgūdžius galima lavinti. Pavyzdžiui, keliauti vieniems užsienio šalyje paprastai mums, IJA, yra tiesiog sukrečiantis išgyvenimas, tad jūs galite nutarti atsisakyti tam tikrų tos kelionės aspektų. Tačiau kuo dažniau jų neatsisakysite, tuo lengviau juos ištversite – ir tuo geriau suprasite, kas jums patinka ir kas nepatinka.

Vienintelis būdas išmokti toleruoti, o paskui pamėgti buvimą pasaulyje – tai būti pasaulyje.

Patikėkite, nė apie vieną iš šių dalykų nekalbu atsainiai. Aš pati beveik nuolat vengiau pasaulio iki pat gyvenimo vidurio, kai mane didesniu ar mažesniu mastu privertė keistis svarbūs išoriniai įvykiai. Iki tol mane beveik kasdien kamuodavo baimės, pernelyg didelis jaudulys ir psichologinis diskomfortas. Tai ne juokai, o rimta problema. Bet ją tikrai galima įveikti. Ir kaip yra nuostabu įsilieti į pasaulį, sėkmingai veikti ir jam sušukti: „Pažvelk į mane! Aš *irgi* tai galiu!“

Apie pernelyg didelį nukrypimą išorėn

Taigi pernelyg didelį nukrypimą vidun lemia nuostata, jog kūdikis / kūnas yra defektyvus. Pernelyg didelio nukrypimo išorėn priežastis – tokia pat neigiama. Tai reiškia, jog kūdikis / kūnas

yra taip mažai mylimas, jog kyla noras juo nesirūpinti ir šiurkščiai su juo elgtis. Kas jums įpiršo tokį požiūrį?

Nebūtinai dėl visko būna kalti tėvai. Mūsų kultūra persmelkta konkuravimo idėjos, skatinančios siekti tobulumo, o tai verčia jaustis niekam tikusiu, neproduktyviu stebėtoju kiekvieną, kuris nesibrauna į viršų. Tai taikoma ne tik karjerai, bet net ir laisvalaikiui. Ar tavo fizinė forma pakankamai gera, ar vystai savo pomėgį, ar esi šaunus virėjas arba sodininkas? Šeiminis gyvenimas – ne išimtis: ar tavo santuoka išties tvirta, ar tavo seksualinis gyvenimas optimalus, ar darai viską, ką gali, kad užaugintum puikius vaikus?

Veikiamas viso šio spaudimo, kūdikis / kūnas maištauja signalizuodamas, jog yra išsekęs. Atsakydami į tai, mes randame būdų jam grūdinti arba jį nutildome medikamentais. Dėl to atsiranda su stresu susijusių simptomų – tokių kaip virškinimo sutrikimai, raumenų įsitempimas, nuolatinis nuovargis, nemiga, migreniniai skausmai. Arba silpna imuninė sistema mus padaro imlesnius gripui ir peršalimui.

Kad nutrauktume šį prievartavimą, iš pradžių turime pripažinti, jog jis egzistuoja. Taip pat patartina išsiaiškinti, kokia jūsų esybės dalis yra tas prievartautojas. Ar tai ta dalis, kuri patikėjo visuomenės brukamu tobulumo scenarijumi? Kuriai reikia nurungti brolį ar seserį? Kuri privalo įrodinėti, kad nesate defektyvūs ar „pernelyg jautrūs“? Kuri trokšta pelnyti tėvų meilę ar bent jų žvilgtelėjimą į jūsų pusę? Kuri turi įrodyti, jog esate tokie gabūs kaip jiems atrodo? Ar kad pasaulis be jūsų negalėtų išlikti? Ar kad jūs viską valdote ir esate tobuli ir nemirtingi? Dažnai kai kurie dalykai čia skamba kiek arogantiškai, bet tai yra kitų žmonių arogancija, nukreipta į jus.

Yra dar viena priežastis, kodėl IJA pernelyg išvargina savo kūną – tai jų intuicija, kuri jiems garantuoja nuolatinį kūrybingų idėjų srautą. IJA nori jas visas išreikšti.

Žinote ką? Jūs šito negalite! Jūs turėsite rinktis ir apsispręsti. Antraip tai vėlgi tebus arogancija ir negailestingas savo kūno kankinimas.

Kartą tai susapnavau – begalves, švytinčias, nesustabdomas būtybes, bandančias mane sučiupti. Paveikta to sapno, aš ryte prisiminiau Disnėjaus kino studijos animacinį filmuką „Burtininko mokinys" („The Sorcerer's Apprentice"). Peliukas Mikis, kuris yra tas mokinys, pasitelkęs burtus įkvepia gyvybę šluotai, kad ji už jį atliktų mokytojo užduotą nuobodų darbą: pripilti cisterną vandens. Tai nėra tiesiog tingėjimas – Mikis yra per daug arogantiškas tokiai primityviai veiklai, juolab kad atsižvelgiant į jo kūno galimybes užduotis būtų vykdoma lėtai ir ilgai. Tačiau Mikis sukėlė tai, ko jis negalėjo sustabdyti: vanduo užliejo kambarį, o šluota nė neketino liautis nešusi vandenį. Tada Mikis ją kirviu sukapojo į smulkius gabaliukus, bet netrukus vandenį nešė jau daugybė begalvių šluotų – ir Mikį vandens pavidalu pasiglemžė jo paties gudraus sumanymo įgyvendinimas.

Tokio pat stipraus keršto jūs galite tikėtis ir iš savo kūno, jei su juo elgiatės kaip su negyva šluota ir įkinkote įgyvendinti pernelyg daug nuostabių idėjų.

Peliuko Mikio sprendimas tapti mokiniu buvo geras sprendimas. Šis animacinis veikėjas paprastai puikiai simbolizuoja tipišką mūsų laikų vyruką – optimistišką, energingą. Ta energija turi gerą aspektą: ji skatina tikėjimą, kad mes, kaip individai ir kaip žmonių bendruomenė, galime padaryti bet ką, jei pakankamai plušėsime ir būsime pakankamai protingi. Kiekvienas gali būti prezidentas, turtingas ar garsus. Bet „šešėlinis", arba pavojingas, to privalumo aspektas (visi privalumai turi „šešėlį") yra tas, jog jis paverčia gyvenimą žiauriu konkuravimu.

Subalansavimas

Į klausimą, kokiu mastu esate pasaulyje ir kokiu mastu jo vengiate, atsakyti galite tik jūs patys, be to, šis santykis bėgant laikui kinta. Aš taip pat suprantu, kad daugumai žmonių dėl laiko ar pinigų stygiaus subalansuoti šiuos du kraštutinumus yra nepaprastai sunku. Mus verčia rinktis ir nusistatyti prioritetus, tačiau mes, IJA, būdami labai sąžiningi, dažnai išsijudiname paskutiniai. Arba geriausiu atveju naujiems įgūdžiams įvaldyti sau suteikiame ne daugiau laiko ar galimybių negu kiti. O mes žinome, kad viso to mums reikia daugiau.

Jei esate pernelyg užsisklendę, akivaizdu, jog pasauliui trūksta jūsų ir jūsų subtilaus jautrumo. Jei esate pernelyg aktyvūs, lygiai taip pat akivaizdu, kad bet kokį įsipareigojimą atliktumėte kur kas geriau suteikdami sau galimybę tinkamai pailsėti ir atgauti jėgas.

Štai kokį išmintingą patarimą išsakė vienas mano kalbintas IJA:

Reikia viską išsiaiškinti apie šį jautrumą. Jis bus kliūtis ar pasiteisinimas tik tokiu atveju, jei jam leisite tokiam būti. Pavyzdžiui, kai aš esu pernelyg užsisklendęs savyje, man norėtųsi likti namuose visą likusį gyvenimą. Tačiau tai yra savęs naikinimas. Todėl aš einu susitikti su žmonėmis, o paskui grįžtu namo, kad su jais susivienyčiau mintyse. Kūrybiškiems žmonėms reikia pabūti vieniems. Bet tai negali trukti per daug ilgai. Kai užsisklendžiame, prarandame realybės jausmą, gebėjimą prisitaikyti.

Senėjimas irgi silpnina realybės pojūtį, mažina psichinį lankstumą. Senstant reikėtų daugiau būti viešumoje. Bet metams bėgant daugėja ir takto, santūrumo. Jūsų pagrindinės savybės tampa stipresnės, ypač jei tobulinate visą savo esybę, ne vien jautrumą.

Gyvenkite darnoje su savo kūnu. Tai nuostabus gebėjimas, kurį galite naudoti, šis jautrumas savo kūnui. Jis gali būti jūsų vedlys, o atsivėrimas jam duoda puikių rezultatų. Žinoma, jautriems žmonėms norisi užtrenkti duris į pasaulį ir į savo kūną, nes jie tampa baugštūs. Negalite šitaip elgtis. Saviraiška yra geriausias sprendimas.

Poilsis

Kūdikiams reikia daug poilsio, tiesa? Šito reikia ir jautriems kūnams. Mums yra būtinas visoks poilsis.

Pirma, mums yra būtinas miegas. Jei turite miego problemų, jų sprendimas turi tapti jūsų svarbiausiu prioritetu. Chroniškos nemigos tyrimai atskleidė, kad kai žmonėms leidžiama miegoti tiek, kiek jiems reikia, gali praeiti dvi savaitės, kol jie pasiekia būseną, nerodančią jokių miego stygiaus požymių (pavyzdžiui, kai nenormaliai greitai užmiegama arba užsnūstama bet kokioje tamsioje patalpoje). Jei ir jums būdingi tokie miego trūkumo požymiai, turėtumėte kartkartėmis išeiti atostogų, per kurias galėtumėte nieko daugiau nedaryti, tik miegoti kiek širdis geidžia. Jūs nustebsite, kiek daug išmiegosite.

IJA sunkiau pakelia naktines pamainas ar darbą slankiuoju grafiku, jie taip pat lėčiau atsigauna po staigaus laiko juostų pasikeitimo. Deja, šie neigiami dalykai neišvengiami. Geriau neplanuokite greitų kelionių kertant daug laiko juostų arba bent jau neplanuokite šitaip keliaudami patirti malonumą.

Jei jus kamuoja nemiga, daugybę patarimų šiuo klausimu galite rasti kituose šaltiniuose, be to, veikia net nemigos gydymo centrai. Tačiau yra keli dalykai, kurie ypač aktualūs būtent IJA. Pirma, gerbkite natūralius savo organizmo ritmus ir eikite gulti iškart, kai tik pajuntate, jog norisi miego. „Vyturiams" tai reiškia ankstyvą gulimąsi. „Pelėdoms", kurioms ši problema dar rimtesnė, reikėtų kaip įmanoma dažniau eiti gulti vėlai.

Miego tyrinėtojai paprastai žmonėms pataria lovą asocijuoti tik su miegojimu ir keltis, jei nepavyksta užmigti. Bet aš įsitikinau, kad kartais IJA daugiau išlošia, jei sau pasižada užmerktomis akimis išgulėti lovoje devynias valandas nesukdami galvos dėl to, ar jie iš tikrųjų miega, ar ne. Kadangi 80 procentų sensorinių dirginimų mus pasiekia per akis, paprasčiausias gulėjimas užsimerkus leidžia neblogai pailsėti.

Bėda ta, kad naktį gulėdami lovoje ir negalėdami užmigti, kai kurie žmonės pradeda nerimauti ar kitaip save audrinti mintimis ir vaizdiniais. Tokiu atveju gal geriau reikėtų skaityti. Arba atsikelti, apmąstyti kamuojantį klausimą, užsirašyti kilusias mintis ar sprendimus, o tada grįžti į lovą. Miego problemos yra viena iš tų daugelio sričių, kur kiekvienas esame unikalus ir privalome patys rasti tai, kas mums būtų veiksminga.

Mums reikia ir kitokio poilsio. Dažniausiai IJA yra labai sąžiningi ir linkę į pedantiškumą. Mes negalime pradėti „žaisti", kol darbas neatliktas iki smulkmenų. Šios smulkmenos yra tarsi mus badančios jaudinimo adatėlės. Bet dėl to mums gali būti sunku atsipalaiduoti ir šiek tiek pasilinksminti. Kūdikis / kūnas nori žaisti, o žaidžiant išsiskiria endorfinai bei vyksta visi kiti procesai, malšinantys įtampą. Jei jaučiatės prislėgti, esate pernelyg emocingi, negalite užmigti ar pasireiškia kiti vidinės pusiausvyros sutrikimo požymiai, priverskite save daugiau laiko skirti malonumams.

Bet kas gi yra malonumas? Būkite atsargūs ir neleiskite šalia esantiems „nejautriesiems" tai nuspręsti už jus. Daugeliui IJA malonumas – tai paskaityti gerą knygą, sau priimtinu tempu šiek tiek patriūsti sode, namuose ramiai suvalgyti be skubos pasigamintą patiekalą. Iki vidurdienio spėti išbandyti tuziną dalykų – tai gali apskritai neturėti nieko bendra su jūsų malonumo samprata. Nors gal tiems dalykams jums kaip tik tinka rytas,

o ne popietė. Todėl visada planuokite, kada ketinate liautis. Jei pramogaujate su kitais žmonėmis, juos iš anksto perspėkite, kad neįsižeistų ar nesijaustų įskaudinti, kai pasitrauksite.

O kai planuojate atostogas, apsvarstykite, kiek jums kainuotų lėktuvo bilietai ar užstatai, jei nuspręstumėte grįžti namo anksčiau arba jei atsisakytumėte toliau keliauti ir apsistotumėte vienoje vietoje. Paskui mintyse būkite iš anksto pasirengę sumokėti tą kainą.

Be miego ir poilsio, IJA taip pat reikia ganėtinai daug atvangų per dieną, skirtų tiesiog atsipalaiduoti ir pamąstyti. Kartais mes tai galime daryti atlikdami kasdienius dalykus – vairuodami, plaudami indus, triūsdami sode. Bet net jei randate būdų išvengti kai kurių reikalų, jums vis tiek reikia tų atvangų. Leiskite tai sau.

Dar viena poilsio forma, bene svarbiausia, yra transcendencija (arba pakilimas virš visko), kuri paprastai išgyvenama medituojant, nugrimzdus į apmąstymus ar meldžiantis. Bent dalį savo transcendentinio laiko turėtumėte skirti siekimui ištrūkti iš įprastos mąstysenos ir susilieti su grynąja sąmone, grynąja būtimi, grynuoju vieningumu ar išgyventi vienybę su Dievu. Net jeigu jūsų transcendencija nepasieks šio lygio, kai iš jos sugrįšite, jūsų požiūris į savo gyvenimą bus platesnis, šviežesnis.

Miegodami mes taip pat ištrūkstame iš savo ribotos psichinės būsenos, o smegenyse tuo metu susiformuoja nauja būsena. Iš tiesų smegenys nuolat keičia savo būseną priklausomai nuo mūsų veiklos tipo – miego, žaidimo, meditavimo, meldimosi, jogos – tad veiklos įvairovė yra geras dalykas. Nepamirškite šiek tiek laiko skirti meditavimui, kuris leidžia išgyventi grynąją sąmonę be jokio fizinio aktyvumo, susikaupimo ar pastangų. Be jokios abejonės, tai yra būsena, suteikianti su niekuo nepalyginamą poilsį protui išliekant budriam. Šią būseną sukeliančios Transcendentinės Meditacijos tyrinėjimai įtikinamai parodė,

kad medituojantiesiems yra mažiau būdingas sekinantis ilgalaikis susijaudinimas, kurį aptarėme ankstesniame skyriuje. (Medituojančiųjų kraujyje sumažėja kortizolio.) Galima daryti prielaidą, kad meditavimas jiems sustiprina tą reikiamą saugumo ir vidinio potencialo jausmą.

Žinoma, jums taip pat reikia kreipti dėmesį į tai, ką valgote, ir pakankamai mankštintis. Bet tai labai individualūs dalykai, be to, patarimų šiais klausimais galite rasti daugybėje kitų knygų. Išsiaiškinkite maisto produktus, kurie esą ramina kūną ar malšina susierzinimą šitaip gerindami jūsų miegą. Ir ganėtinai vartokite stresą bei pernelyg didelį susijaudinimą mažinančių vitaminų bei mineralų, pavyzdžiui, magnio.

Jei esate pripratę prie kofeino, galbūt jis jums nedaro ypatingo poveikio, nebent sudirgstate išgėrę mažiau nei paprastai jo turinčio gėrimo. Tačiau itin jautriems asmenims kofeinas yra stiprus narkotikas. Todėl nepiktnaudžiaukite kofeinu manydami, kad jis pagerins jūsų veikimo efektyvumą taip, kaip pagerina kitiems. Pavyzdžiui, jei esate „vyturys“ ir paprastai rytais negeriate kavos ar arbatos, bet vieną rytą, prieš svarbų egzaminą ar interviu, išgersite, dėl pernelyg stipraus jūsų nervų sistemos sužadinimo iš tikrųjų galite pasirodyti blogiau.

Pernelyg didelio susijaudinimo malšinimo strategijos

Kompetentingas globotojas sukuria daug strategijų, kaip raminti savo kūdikį. Vienos iš jų būna labiau psichologinės, kitos – labiau fizinės. Jos keičia viena kitą. Rinkitės jas pasikliaudami savo intuicija. Kiekviena strategija yra susijusi su tam tikrais veiksmais – reikia stotis, eiti prie kūdikio, ką nors daryti.

Pavyzdžiui, jūs įžengiate į milžinišką Niujorko Pensilvanijos geležinkelio stotį ir tai, ką pamatote, jus sukrečia. Jaučiate,

kaip jus apima baimė. Jums reikia ką nors daryti psichologiškai ar fiziškai, kad kūdikis / kūnas nepradėtų blaškytis. Šiuo atveju reikėtų pabandyti savo baimę ir sutrikimą įveikti psichologiškai: Tai *nėra* pragaras, pilnas pavojingų nepažįstamųjų. Tai tik didesnė versija tų daugelio geležinkelio stočių, kuriose jums teko lankytis. Čia suplūdo normalūs žmonės, bandantys išvykti ten, kur jiems reikia, ir tarp jų yra daugybė pasirengusių jums pagelbėti, jei tik kreipsitės.

Štai dar keli kiti psichologiniai metodai, galintys padėti sutramdyti pernelyg stiprų susijaudinimą:

- Pakeiskite („performuluokite") savo požiūrį į situaciją.
- Kartokite frazę, maldą ar mantrą, kuri dėl kasdienio praktikavimo jums ėmė asocijuotis su visą esybę apimančia vidine ramybe.
- Būkite savo pernelyg stipraus susijaudinimo liudininku.
- Mylėkite tą keblią situaciją.
- Mylėkite savo pernelyg didelį susijaudinimą.

Keisdami savo požiūrį, stenkitės įžiūrėti, kas situacijoje yra pažįstama ir draugiška ir su kokiais panašiais dalykais jūs sėkmingai susidorojote praeityje. Jei *kartojant mantrą ar maldą* jūsų protas vis šokinės prie tos situacijos, kuri jį įaudrino, svarbu neprarasti įkvėpimo ir nesustoti. Jūs vis tiek tapsite ramesni negu tuo atveju, jei šito nedarytumėte.

Kai *liudijate* savo pernelyg stiprų susijaudinimą, įsivaizduokite, jog stovite šalia, stebite save ir galbūt kalbate apie save su jus raminamai veikiančiu įsivaizduojamu žmogumi. Pavyzdžiui: „Čia ir vėl Ana – tokia sukrėsta, jog, rodos, subyrės į gabaliukus. Aš aiškiai jaučiu, ką ji išgyvena. Šitaip jausdamasi, ji, žinoma, tegali suvokti tai, kas vyksta šiuo momentu. Bet rytoj, kai bus

atgavusi jėgas, ji vėl su pasitenkinimu kibs į savo darbą. Jai dabar tiesiog reikia šiek tiek pailsėti, kad ir ką ji manytų privalanti atlikti. Kai pailsės, viskas vyks sklandžiai."

Patarimas *mylėti situaciją* skamba gana lengvabūdiškai, bet jis svarbus. Erdvus mylintis protas, atviras visai visatai, yra priešybė griežtai suvaržytam, pernelyg sudirgusiam protui. Ir jei jūs negalite mylėti situacijos, tada gyvybiškai svarbu ir netgi tiesiog būtina *mylėti save tokį* – nesugebantį mylėti situacijos.

Galop nepamirškite, kad muzika turi galios keisti jūsų nuotaiką. (Kaip manotė, kodėl kariuomenės turi orkestrus ir trimitininkus?) Bet būkite atsargūs, nes daugumą IJA muzika veikia labai stipriai, tad būtina pasirinkti tinkamą. Kai jau esate susijaudinę, jūs juk nenorėsite dar labiau savęs jaudinti emocingais kūriniais ar kuo nors, kas asocijuojasi su svarbiais atsiminimais (tačiau dauguma emocinį nuosmukį išgyvenančių žmonių niekaip negali atsiklausyti muzikos.) Raudantis smuikas tokiais atvejais netinka. Kadangi bet kokia muzika yra dirgiklis, žinoma, klausykitės jos tik tada, kai ji, rodos, jus ramina. Jos paskirtis – jus išblaškyti. Kai kada jums reikia išblaškymo, o kai kada atsargaus dėmesingumo.

Bet kadangi jūs sprendžiate ir savo kūno problemas, lygiai toks pat geras sumanymas gali būti išbandyti fizinius metodus. Štai grynai fizinių strategijų sąrašas:

- Dinkite iš situacijos!
- Užsimerkite, kad būtų užkirstas kelias bent daliai dirgiklių.
- Darykite dažnas pertraukas.
- Išeikite į lauką.
- Gerkite ir kitaip naudokite vandenį tam, kad atlėgtų įtampa.

- Eikite pasivaikščioti.
- Nuraminkite savo kvėpavimą.
- Pakeiskite kūno padėtį į tokią, kuri leidžia labiau atsipalaiduoti ir suteikia daugiau pasitikėjimo savimi.
- Judėkite!
- Švelniai šypsokitės.

Stebėtina, kaip dažnai mes pamirštame imtis veiksmų paprasčiausiai tam, kad pasišalintume iš situacijos. Arba kad padarytume pertrauką. Arba kad situaciją – užduotį, diskusiją, ginčą – perkeltume į lauką. Daugelį IJA gamta veikia labai raminamai.

Taip pat įvairiais būdais padeda vanduo. Kai pernelyg stipriai susijaudinate, jo kas valandą išgerkite po didelę stiklinę. Vaikštinėkite šalia vandens, žiūrėkite į jį, klausykitės jo. Jei galite, įlįskite į jį išsimaudyti ar paplaukioti. Karštos vonios ir versmės ne šiaip sau yra tokios populiarios.

Vaikščiojimas irgi yra vienas tų pagrindinių raminančių veiksnių. Taip pat ramina pažįstamas ritmas. Kaip ir lėto kvėpavimo, ypač diafragminio, ritmas. Iškvėpkite pamažu ir šiek tiek stipriau – lyg užpūsdami žvakę. Tada kvėpavimas savaime taps diafragminis. Arba tiesiog sekite savo kvėpavimą – šis senas draugas jus nuramins.

Psichika dažnai mėgdžioja kūną. Pavyzdžiui, jūs galite pastebėti, jog vaikščiojate šiek tiek palinkę į priekį, tarsi veržtumėtės į ateitį. Jūsų laikysena turėtų būti vertikali vidurinei kūno daliai. Antraip vaikščiosite susikūprinę, nunarinta galva – lyg slegiami naštos. Išsitieskite, nusimeskite tą naštą.

Įtraukta galva tarp pakeltų pečių – tokia gali būti jūsų mėgstama laikysena ir miegant, ir dieną. Tai rodytų nesąmoningą bandymą apsisaugoti nuo dirginimo smūgių ir pernelyg stipraus jaudulio bangų. Tačiau jūs išsitieskite. Kai stovite, pakelkite galvą,

atloškite pečius, viršutinę kūno dalį taip suderinkite su liemeniu ir kojomis, kad kūno svoris būtų mažiausiai juntamas. Pėdomis pajuskite tvirtą pagrindą po savimi. Šiek tiek sulenkite kelius ir giliai kvėpuokite diafragma. Jauskite stiprų savo kūno centrą.

Mokykitės demonstruoti ramiam, situaciją valdančiam žmogui būdingus judesius ir laikyseną. Sėdėkite atsilošę, atsipalaidavę. Arba atsistokite ir eikite ten, kur jus traukia. Arba vaikščiokite kaip piktas, iš aukšto žiūrintis žmogus. Pamojuokite kumščiu. Susiraukite. Susirinkite savo daiktus ir pasiruoškite išeiti. Jūsų psichika ims mėgdžioti jūsų kūną.

Itin svarbu elgtis ir judėti taip, kad tai atitiktų jūsų pageidaujamą vidinę būseną. Pernelyg susijaudinę IJA yra linkę „kovoti arba sprukti" reakciją pakeisti „sustingimo" reakcija. Kūno atpalaidavimas ir laisvas judėjimas gali nutraukti tą sustirimą. Arba liaukitės judėti, jei jaučiatės kone paklaikę ar labai nervingi.

Šypsena? Gal tai šypsena tik sau. Kodėl šypsotės, neturi reikšmės.

„Konteineriai" jūsų gyvenime

Geras būdas suprasti visus minėtus patarimus – prisiminti, kuo pradėjome šį skyrių: kad jūsų kūdikio / kūno ankstyviausias ir svarbiausias poreikis yra būti glaudžiamam ir apsaugotam nuo pernelyg stipraus dirginimo. Kai egzistuoja šis tvirtas pagrindas, jūs galite eiti į pasaulį ir jį tyrinėti jausdamiesi saugūs tame patikimame gero globotojo rankų prieglobstyje.

Jei apie tai pagalvosite, suvoksite, kad jūsų gyvenimas yra pripildytas tokių saugių „konteinerių". Vieni iš jų yra materialūs: jūsų namas, automobilis, biuras, rajonas, kotedžas ar vasarnamis, tam tikras slėnis ar kalva, miškas ar gabalėlis pakrantės, tam tikri jūsų drabužiai ir tam tikros mylimos viešos vietos, tokios kaip bažnyčia ar biblioteka.

Kai kurie iš pačių svarbiausių „konteinerių" – tai brangūs žmonės jūsų gyvenime: sutuoktinis, tėvai, vaikas, sesuo ar brolis, seneliai, artimi draugai, dvasinis vadovas ar psichoterapeutas. Yra ir dar subtilesnių „konteinerių" – tai jūsų darbas, atsiminimai apie gerus laikus, tam tikri žmonės, su kuriais daugiau negalite būti kartu, bet kurie gyvena jūsų atmintyje, taip pat tvirčiausi įsitikinimai ir gyvenimo filosofija, vidiniai maldos ar meditavimo pasauliai.

Materialūs „konteineriai" gali atrodyti patys patikimiausi ir vertingiausi, ypač kūdikio / kūno savasčiai. Bet iš tiesų labiausiai patikimi būna tie subtiliausi, neapčiuopiami „konteineriai". Yra žinoma daugybė pavyzdžių, kaip žmonės išsaugojo sveiką nuovoką didžiulio streso ar pavojaus akivaizdoje užsisklęsdami tokiuose „konteineriuose". Kad ir kas atsitikdavo, niekas iš jų neįstengdavo atimti jų asmeniškos meilės, tikėjimo, kūrybiško mąstymo, proto ugdymo ar dvasinio tobulėjimo. Vienas iš būdų žmogui bręsti kaip išmintingai asmenybei – vis daugiau savo saugumo jausmo iš apčiuopiamų „konteinerių" perkelti į neapčiuopiamus.

Bene aukščiausias subrendimo lygis yra gebėjimas visą visatą suvokti kaip mūsų „konteinerį", o mūsų kūną – kaip tos visatos mikrokosmą, neturintį ribų. Toks suvokimas daugiau ar mažiau prilygsta nušvitimui. Tačiau daugumai iš mūsų tam tikram laikui prireiks paprastesnių „konteinerių", net jei mes, prispausti bėdos, pradėjome mokytis išsiversti su neapčiuopiamais „konteineriais". Kol gyvename savo kūnuose, būdami nušvitę ar ne, mums iš tiesų reikia bent šiek tiek apčiuopiamo saugumo ar bent jau tapatumo jausmo.

O svarbiausia yra suprasti, kad jei prarasite tokį „konteinerį" (dar blogiau – kelis), jūs jausitės ypač pažeidžiami ir sukrėsti tol, kol sugebėsite prisitaikyti.

Ribos

Ribų samprata akivaizdžiai glaudžiai siejasi su „konteinerių" idėja. Ribos gali būti lanksčios, įleidžiančios tai, ko jums norisi, ir neįleidžiančios to, ko jums nesinori. Jūs nenorite nesirinkdami atstumti kiekvieno, kas prie jūsų šliejasi, bet jūs taip pat norėtumėte kontroliuoti bet kokį savo vidinį postūmį susilieti su kitais. Visa tai būtų puiku, tačiau tokia strategija neveikia ilgai. Anksčiau ar vėliau jūs prarandate visą savo autonomiją.

Daugelis IJA man teigė, kad jiems didžiausia problema – netikusios ribos, mat jos įtraukia juos į situacijas, kurios iš tikrųjų yra ne jų reikalas ar rūpestis, ir per dažnai leidžia žmonėms juos varginti. Dėl tų prastų ribų, guodėsi man IJA, jie pasako daugiau negu nori pasakyti, įsivelia į kitų žmonių nemalonumus, pernelyg greitai ir pernelyg stipriai suartėja su žmonėmis, įskaitant ir to nevertus.

Egzistuoja tokia esminė taisyklė: *Ribas reikia formuoti!* Tegul patikimos ribos tampa jūsų tikslu. Jos yra jūsų teisė, jūsų atsakomybė, jūsų didžiausias orumo šaltinis. Tačiau nepulkite į neviltį, jei suklysite. Tiesiog atkreipkite dėmesį į tai, kokią didelę pažangą padarėte.

Be kitų patikimų ribų privalumų, jūs taip pat galite jas naudoti siekdami apsisaugoti nuo papildomų dirgiklių tada, kai visko jau turite tiek, kiek galite priimti. Aš sutikau kelis IJA (vienas iš jų buvo pradėjęs eiti atsakingas pareigas perpildyto miesto rajono gyvenamųjų namų projekte), kurie į savo aplinką sugeba sąmoningai neįleisti beveik jokių dirgiklių. Išties naudingas ir svarbus įgūdis! Aš nekalbu apie nevalingą atsiribojimą ar emocinį „išsijungimą" – kalbu apie sprendimą pašalinti visus balsus ir kitus garsus, skambančius aplinkui, arba bent jau sumažinti jų poveikį jums.

Tad ar norite formuoti patikimas ribas? Nueikite ir atsisėskite prie radijo imtuvo. Įsivaizduokite aplink save tam tikrą sieną, kuri nepraleidžia to, ko jūs nenorite. Ta „siena" gali būti šviesa, energija, patikimo globėjo vaizdinys. Tada įjunkite radiją, bet atsisiekite nuo to, ką jis transliuoja. Jūs tikriausiai vis tiek girdėsite žodžius – neįsileiskite jų į savo privačią erdvę. Po kurio laiko išjunkite radiją ir apmąstykite tai, ką patyrėte. Ar sugebėjote sau duoti leidimą nepriimti radijo transliacijos? Ar sugebėjote pajusti tą „sieną"? Jei ne, kurią dieną vėl pabandykite. Seksis vis geriau.

Kūdikio / kūno kreipimasis

1. Prašau manęs neversti daryti daugiau negu įstengiu. Kai šitaip darai, aš jaučiuosi bejėgis ir mane visą skauda. Meldžiu mane globoti.

2. Aš toks gimiau ir negaliu pasikeisti. Žinau, tau kartais atrodo, jog mane tokiu ar bent jau „blogesniu" pavertė koks nors siaubingas dalykas, bet tada turėtum mane netgi labiau užjausti. Nes aš bet kuriuo atveju nieko negaliu padaryti. Kaip ten bebūtų, *nekaltink manęs dėl to, koks esu.*

3. Kas esu, tai nuostabu – aš tau suteikiu galimybę jausti ir reaguoti daugybę kartų subtiliau. Aš iš tikrųjų esu vienas iš geriausių dalykų, kuriuos tu turi šalia.

4. Dažnai tikrink mano sveikatą ir iškart pasirūpink manimi, jei tik gali. Nes tada, kai negalėsi, aš būsiu tikras, kad tu bent jau stengiesi ir man nereikės ilgai laukti.

5. Jei privalai mane versti laukti poilsio, prašau manęs maloniai pasiteirauti, ar man viskas gerai. Aš jaučiuosi tik dar nelaimingesnis ir dar labiau kamuojuosi, jei tu pradedi pykti ir bandai mane spausti.

6. Neklausyk visų tų žmonių, kurie sako, kad mane lepini. Tu mane pažįsti. Tu sprendi. Taip, retsykiais mane geriau palikti vieną ir leisti išsiverkti, kol užmigsiu. Bet pasitikėk savo intuicija.

Kai kada tu žinai, jog aš esu pernelyg sudirgęs, kad mane būtų galima palikti vieną. Man tikrai reikia ganėtinai dėmesingo, tikslaus dienos režimo, tačiau aš nesu lengvai išlepinamas.

7. Kai esu išvargęs, man reikia miego. Net jei atrodau visiškai budrus. Įprastas grafikas ir ramus dienos režimas prieš miegą man yra svarbu. Antraip aš valandų valandas gulėsiu lovoje blaškydamasis ir niekaip neįstengdamas užmigti. Kita vertus, man reikia daug laiko praleisti lovoje, kad ir nemiegant. Šito gali prireikti ir dieną. Prašau man suteikti tokią galimybę.

8. Pasistenk geriau mane pažinti. Pavyzdžiui, triukšmingi restoranai man atrodo kvailas dalykas – ir kaip kas nors juose gali maitintis? Aš turiu daugybę įspūdžių apie tokius dalykus.

9. Išlaikyk mano žaislus paprastus, o mano gyvenimą nesudėtingą. Nerenk man daugiau kaip vieno vakarėlio per savaitę.

10. Laikui bėgant aš galiu įprasti prie visko, tačiau *man sunku susidoroti su daugybe staigių pokyčių*. Prašau tokius dalykus numatyti iš anksto, net jei kitiems, esantiems šalia tavęs, tai nesukelia sunkumų, o tu nenori būti stabdys. Leisk *man* veikti lėtai.

11. Bet aš nenoriu, kad tu mane lepintum. Dar labiau nenoriu, jog į mane žiūrėtum kaip į ligotą ar silpną. Aš esu nuostabiai sumanus ir stiprus, tik savaip. Tikrai nenoriu, kad kiauras dienas apie mane šokinėtum ir dėl manęs nerimautum. Ar kad nuolat manęs atsiprašinėtum. Nenoriu atrodyti įkyrus nei tau, nei kitiems. O svarbiausia – aš tikiu, jog tu, suaugęs žmogus, man padėsi perprasti, kaip gyvenime viskas daroma.

12. Meldžiu – neignoruok manęs. Mylėk mane!

13. Ir džiaukis manimi. Tokiu koks esu.

Panaudokite tai, ko išmokote

Pirmosios kūdikio / kūno savasties pamokos jums

Išsirinkite laiką, kai niekur neskubėsite ir niekas jūsų netrukdys, kai tvirtai jausitės ir būsite nusiteikę savityrai. Būsima procedūra gali sukelti stiprių emocijų, tad jei taptų per sunku, sulėtinkite tempą ar net nutraukite procedūrą. Ją gali apsunkinti ir paprasčiausias pasipriešinimas, dėl kurio protas pradeda klaidžioti, o kūnas tampa suvaržytas ar mieguistas. Jei taip atsitiks, žinokite, jog tai normalu ir nieko bloga. Bandykite pamažu ir nuolat stebėdami, kas vyksta.

PIRMA DALIS

Iš pradžių perskaitykite visus toliau pateiktus nurodymus, kad paskui galėtumėte kuo ilgiau vykdyti procedūrą nežiūrėdami į jų sąrašą.

1. Susirieskite kaip kūdikis arba atsigulkite ant pilvo ar nugaros – susiraskite pozą, kuri, manote, buvo *jūsų*.

2. Nustokite mąstyti galva ir pradėkite emociškai jausti kūnu, kaip kad daro kūdikiai. Jūs padėsite sau tai atlikti, jei bent tris minutes labai sąmoningai kvėpuosite iš savo kūno centro – „iš pilvo".

3. Po šių kvėpavimo minučių tarsi pavirskite kūdikiu. Jums atrodo, jog tos būsenos negalite prisiminti, bet jūsų kūnas ją prisimins. Pradėkite įsivaizduodami oro sąlygas, kaip šio skyriaus pradžioje. Ar oras dažniausiai gražus, ar audringas?

Arba pradėkite savo ankstyviausiu sąmoningu atsiminimu, net jei jis susijęs su šiek tiek vėlesniu jūsų gyvenimo tarpsniu. Būti kūdikiu su truputį vyresnio vaiko supratimu – geras atspir-

ties taškas. Pavyzdžiui, šis vyrėlesnis vaikas gali būti įsitikinęs, kad neverta šauktis pagalbos. Kad geriausia būti vienam.

4. Ypač aiškiai supraskite, jog esate *labai jautrus* kūdikis.

5. Supraskite, ko jums labiausiai reikia.

ANTRA DALIS

Dabar arba vėliau... Iš pradžių vėl perskaitykite visus nurodymus, kad jums nereikėtų prie jų grįžti pernelyg dažnai ir dėl to savęs blaškyti.

1. Įsivaizduokite labai gražų maždaug šešių savaičių amžiaus kūdikį. Gėrėkitės tuo jo švelnumu, gležnumu. Pajuskite, jog padarytumėte kone viską, kad apgintumėte šį mažylį.

2. Dabar suvokite, kad šis nuostabus mažylis yra jūsų kūdikio / kūno savastis. Net jei tas mažylis labiau panėši į kokį nors kūdikį, kurį neseniai matėte, jis vis tiek yra jūsų vaizduotės kūdikis.

3. Dabar stebėkite, kaip pradedate verkšlenti ir irzti. Kūdikiui kažkas negerai. Paklauskite jo: „Kaip tau galiu padėti?“ Ir įdėmiai klausykitės. Tai kalba jūsų kūdikis / kūnas.

Nesijaudinkite dėl to, kad jūs „tai tik kuriate“. Žinoma, kuriate, tačiau jūsų kūdikio / kūno savastis kažkuriame etape bus įtraukta į tą „kūrimą“.

4. Atsakykite kūdikiui, užmegzkite dialogą. Jei numatote, kad jums bus sunku patenkinti šio kūdikio poreikius, pakalbėkite apie tai. Jei dėl ko nors apgailestaujate, atsiprašykite. Jei supykote ar nuliūdote, tai taip pat yra dalykas, kurį pageidautina žinoti apie jūsų santykius su kūdikiu.

5. Nesivaržykite pakartoti bet kurią procedūros dalį ar ją atlikti kitaip. Pavyzdžiui, kitą kartą jūs galite tiesiog atverti savo sąmonę kūdikio / kūno savasčiai, nesvarbu, kokio amžiaus ir kokioje aplinkoje būdamas jis norės atsirasti jūsų vaizduotėje.

4 dalis

Požiūrio į savo vaikystę ir paauglystę keitimas

Mokantis būti sau tėvu ar motina

ŠIAME SKYRIUJE PRADĖSIME „pergalvoti“ jūsų vaikystę. Kai skaitysite apie tipiškus jautrių vaikų išgyvenimus, jums atgis atsiminimai, susiję su jūsų vaikystės metais. Bet dabar tuos atsiminimus vertinsite kitaip, remdamiesi tuo, ką nauja sužinojote apie savo ypatingą savybę.

Tie išgyvenimai yra svarbūs. Tarsi augalui į žemę įterpiamos sėklos tipas – jūsų įgimtas temperamentas – tėra viena dalis. Dirvožemio kokybė, vanduo ir saulė taip pat stipriai veikia suaugusį augalą, kuriuo dabar esate jūs. Jei augimo sąlygos labai prastos, sunku tikėtis, jog susiformuos lapai, žiedai ir sėklos. Panašiai ir jūs vaikystėje nerodėte savo jautrumo, jei turėjote elgtis kitaip, kad išgyventumėte.

Kai pradėjau savo tyrinėjimus, nustačiau dvi IJA „rūšis“. Vieni IJA pasakojo apie sunkumus, susijusius su depresija ir nerimu. Kiti apie tokius išgyvenimus beveik neturėdavo ką papasakoti. Skirtumas tarp šių dviejų grupių buvo visiškai akivaizdus. Vėliau atskleidžiau, kad kone visi depresijos ir nerimo kamuojami IJA turėjo komplikuotą vaikystę. Žmonės, turėję sunkią vaikystę, bet nepriklausantys prie IJA, nerodo tokio didelio polinkio į depresiją ir nerimą. Tačiau šiuo polinkiu visiškai nepasižymi laimingą vaikystę turėję IJA. Svarbu, kad mes ir visuomenė didelio

jautrumo nepainiotume su neurotizmu, kuriam būdingos tam tikros stipraus nerimo ir depresijos rūšys, perdėtas prieraišumas ar intymumo vengimas. Šie dalykai paprastai išsivysto dėl nelaimingos vaikystės. Tiesa, kai kuriems iš mūsų gyvenime atiteko ir viena, ir kita - *ir* didelis jautrumas, *ir* neurotizmas - tačiau tai anaiptol nėra tas pats. Toks jautrumo, neurotizmo ir vaikystės traumos poveikių painiojimas yra viena iš priežasčių, kodėl visuomenėje vyrauja daug IJA apibūdinančių neigiamų stereotipų (kad mes iš prigimties esame visada nerimastingi, prislėgti ir t. t.). Tad tegul mūsų pastangos išsklaido šiuos neaiškumus.

Lengva suprasti, kodėl komplikuota vaikystė „jautriesiems" gali daryti didesnį poveikį negu „nejautriesiems".

IJA yra linkę matyti visas grėsmingo potyrio detales, visas potekstes. Visgi vaikystės įtaką nesunku numenkinti, nes tiek daug reikšmingų dalykų atsitinka tuo gyvenimo laikotarpiu, kurio mes neatsimename. Maža to, kai kurie svarbūs dalykai būna pernelyg kankinantys, todėl jie sąmoningai pamirštami. Jei jumis besirūpinantis žmogus tapo piktas ar pavojingas, sąmonė tokią informaciją užmaršina, nes ji per daug baisi, kad ją pripažintumėte, net jei dėl to pasąmonėje susiformuoja nuostata, kupina nepasitikėjimo.

Gera žinia ta, kad mes galime kovoti su bet kokiu neigiamu poveikiu. Aš esu sutikusi IJA, kurie pasielgė būtent taip, ir iš jų gyvenimų išnyko didelė dalis įtampos ir nerimo. Bet tai užima laiko.

Net jei jūsų vaikystė klostėsi nuostabiai, jums tikriausiai neturėjo būti lengva esant itin jautriems. Jūs jautėtės kitokie. O jūsų tėvai ir mokytojai, galbūt puikūs didžiąja dauguma kitų atžvilgių, neišmanė, kaip elgtis su jautriu vaiku. Tiesiog apie jūsų savybę buvo mažai informacijos, todėl ir kildavo tiek daug įtampos jus bandant padaryti „normalius", panašius į idealą.

Ir paskutinis dalykas, kurį reikia įsidėmėti: jautrių berniukų paauglystė gerokai skiriasi nuo jautrių mergaičių paauglystės. Todėl šiame skyriuje aš dažnokai stabtelėsiu ir paaiškinsiu, kodėl jūsų patirtis galbūt skyrėsi priklausomai nuo to, kokios esate lyties.

Marša, išmintingai besišalinanti senutė

Marša, į septintą dešimtį įkopusi itin jautri moteris, kelerius metus lankė mano psichoterapijos kursą vildamasi suvokti kai kurias savo „manijas". Penktą gyvenimo dešimtmetį ji tapo poete ir fotografe, o kai jai buvo per šešiasdešimt, jos darbai sulaukė ganėtinai didelio pripažinimo.

Nors kai kas Maršos istorijoje pribloškia, iš esmės tėvai dėl jos darė viską, kas geriausia. Ir ji ne tik gerai susitvarkė su savo praeitimi, bet ir toliau iš jos mokosi – širdyje ir kurdama meną. Manau, kad jei šiandien Maršos paklaustume, ar ji laiminga, išgirstume teigiamą atsakymą. Tačiau svarbiausias dalykas yra jos nuolatinis išminties kaupimas.

Marša buvo jauniausia iš šešių vaikų, gimusių emigrantų šeimoje, kuri gyveno mažame JAV centrinės dalies miestelyje ir iš paskutiniųjų stengėsi sudurti galą su galu. Pasak vyresniųjų seserų, Maršos motina raudodavo kaskart, kai sužinodavo apie dar vieną savo nėštumą, o Maršos tetos jos motiną prisimindavo kaip labai prislėgtą moterį. Tačiau Marša neprisiminė, kad jos motina kada nors būtų pasidavusi sielvartui, depresijai, nuovargiui ar beviltiškumui. Ši vokietė buvo nepriekaištinga namų šeimininkė ir pamaldi tikinčioji. Maršos žodžiais tariant, jos tėvas elgėsi panašiai – „dirbo, valgė, miegojo".

Vaikai nesijautė nemylimi. Tiesiog jų tėvai neturėjo laiko, energijos ar pinigų švelnumui, pokalbiams, atostogoms, pagalbai ruošiant namų darbus, išminties perteikimui ar net dova-

noms. Iš esmės vaikai, tas „šešių viščiukų pulkas", kaip kartais juos pavadindavo Marša, save augino patys.

Iš trijų prieraišumo tipų, apie kuriuos skaitėte ankstesniame skyriuje – saugaus, nerimastingo ir vengiančiojo, – Maršai anksti gyvenime teko pasirinkti trečiąjį. Ji privalėjo būti vaikas, kuriam nereikia kitų, kuris kelia kaip įmanoma mažiau rūpesčių.

Mažoji Marša, IJA, lovoje su dičkiais pabaisomis

Dėl namuose egzistavusių buitinių sąlygų pirmus dvejus gyvenimo metus Maršai teko miegoti vienoje lovoje su trimis vyresniais broliais. Deja, jie savo mažąją sesutę išnaudojo seksualiniams eksperimentams, kaip kad kartais daro neprižiūrėti vaikai. Po dvejų metų Maršą perkėlė į seserų kambarius. Ji prisimena tik tiek, jog galiausiai ėmė jaustis „truputį saugesnė naktimis". Tačiau vienam iš Maršos vyresniųjų brolių ji liko žiauraus, atviro seksualinio priekabiavo objektu iki jai sukako dvylika metų.

Maršos tėvai viso šito taip ir nepastebėjo, o ji tikėjo, kad jei papasakos apie brolius, tėvas juos nužudys. Mat žudymas buvo jų gyvenimo dalis, todėl atrodė tikėtina, jog taip galėtų atsitikti. Marša prisiminė, kaip sukrečiančiai ją veikdavo nuolatinis viščiukų galvų kapojimas užpakaliniame kieme ir atsainus, bejausmis požiūris į šią gyvenimo neišvengiamybę. (Tai suteikia papildomos prasmės tam, kodėl ji save ir kitus vaikus, augusius jos šeimoje, įsivaizduoja kaip pulką viščiukų.)

Be seksualinio kankinimo, Maršos broliai taip pat mėgo ją erzinti ir gąsdinti, tarsi ji būtų jų nuosavas žaislas. Jie ne kartą ją privertė nualpti iš baimės. (Mes, IJA, tokiems dalykams puikiai tinkame, nes reaguojame labai stipriai.) Tačiau nėra to blogo, kas neišeitų į gera. Būdama ypatingu brolių žaisliuku, Marša tuo pačiu metu stengėsi įsitvirtinti ir pajusti tais laikais mergaitėms paprastai nepasiekiamų laisvių skonį. Jos broliai, įgiję tvirtą

nepriklausomumą (Maršos manymu, dėl motinos ir seserų pasyvumo), jai tapo sektinais pavyzdžiais ir tai jautriai mergaitei tam tikrais atžvilgiais buvo vertinga patirtis.

Saugiausias ryšys Maršą siejo su viena iš seserų, bet ta sesuo mirė, kai Maršai buvo trylika metų. Marša prisimena, kaip gulėjo tėvų lovoje ir spoksojo į erdvę laukdama žinių apie seserį. Jai buvo pasakyta, kad jei tėvai nepaskambins per valandą, tai reikš, jog sesuo mirė. Kai valanda praėjo, Marša paėmė knygą ir skaitė toliau. Tai buvo dar viena pamoka apie neprieraišumą.

Marša – mažytė fėja, Marša – narve

Pirmas Maršos atsiminimas yra apie tai, kaip ji nuoga guli saulės šviesoje ir stebi dulkių daleles kupina pagarbios baimės grožiui. Ir tai yra atsiminimas apie jos jautrumą kaip apie džiaugsmo šaltinį. Šitaip buvo visą Maršos gyvenimą ir ypač dabar, kai ji tai gali išreikšti savo mene.

Atkreipkite dėmesį į tai, kad pirmame Maršos atsiminime nėra jokio kito žmogaus. Jos poezija ir fotografija irgi yra labiau apie daiktus, o ne apie žmones. Ji dažnai fotografuoja namus – uždarytais langais ir durimis. Kai kuriems jos darbams būdinga pabrėžtinė tuštuma yra iškalbinga mums visiems, ypač tiems, kuriuos ankstyva vaikystė išmokė vengti artumos.

Kai Marša lankė mano psichoterapijos kursą, ji sukūrė nuotrauką, kurios pirmame plane labai aiškiai užfiksuoti viščiukai. (Prisiminkite, ką jai reiškia viščiukai.) Kalėjimą primenančio viščiukų gardo vielinis tinklas ir durų rėmai yra blankesni. Tačiau blankiausias – vaiduokliškas grupės apdriskusių vaikų vaizdas tamsiame gardo tarpduryje. Kitas svarbus Maršos meninis vaizdinys kilo iš sapno apie mažytę, šviesiaplaukę, piktą fėją, kuri gyveno slaptame sode ir nieko į jį neįleisdavo.

Marša taip nesaikingai piktnaudžiavo maistu, alkoholiu ir įvairiais narkotikais, jog priartėjo prie pavojingos ribos. Tačiau turėdama labai praktiškų charakterio bruožų ir intelekto koeficientą, viršijantį 135, ji neleido sau tos ribos peržengti. Viename sapne ji stūmė vežimėlį su išalkusiu, piktu kūdikiu per banketinę salę, pilną valgių, bet kūdikis nenorėjo nė vieno iš jų. Mudvi išsiaiškinome, kad tas kūdikis godžiai, desperatiškai troško meilės ir dėmesio. Tarsi alkani viščiukai, kai mes negauname tokio maisto, kurio mums reikia, tada patys maitinamės tuo, ką galime surasti.

IJA ir prieraišumas

Ankstesniuose skyriuose mes aptarėme, koks svarbus veiksnys yra prisirišimas prie globotojo, paprastai savo motinos. Nesaugaus prisirišimo tipas išliks visą gyvenimą, nebent žmogus pajustų neįprastai saugų ryšį su kokiu nors asmeniu ar per ilgalaikę psichoterapiją. Deja, su psichoterapija nesusiję santykiai kartais negali susidoroti su užduotimi panaikinti vaikystėje susiformavusio nesaugumo padarinius (pavyzdžiui, intymumo vengimą, neįveikiamą potraukį „susilieti“ ar baimę būti paliktam). Be to, kai žengiate į pasaulį nesąmoningai siekdami to taip ilgai trokšto saugumo, bet šioje srityje neturite patirties, jūs galite kartoti senas klaidas vis rinkdamiesi to paties, jau pažįstamo, tipo žmones, kurie jus verčia jaustis nesaugiai.

Nors aš ir nustačiau, jog suaugę IJA, palyginti su kitais, šiek tiek dažniau pasirenka vieno ar kito tipo nesaugų prisirišimą, tai nereiškia, kad tas situacijas sukuria jų įgimtas jautrumas. Veikiausiai tai tik parodo jautriems vaikams būdingą gebėjimą bet kuriuose santykiuose įžvelgti daugiau subtilių ženklų.

Viena svarbiausių jautraus kūdikio pamokų apie kitą asmenį yra tokia: ar stiprus susijaudinimas padės iš to asmens sulaukti

pagalbos, ar reikėtų panaudoti papildomą susijaudinimo dozę? Kiekviena diena jam buvo pamoka.

Savo knygoje *Kūdikio dienoraštis* (žr. antrą skyrių) D. Sternas pateikia pavyzdį apie motinos ir įsivaizduojamo Džojo „veidų duetą“. Skleisdama švelnius garsus, motina prikiša prie kūdikio savo veidą, paskui jį atitraukia. Džojis šypsosi, juokiasi, akivaizdžiai ragina tęsti žaidimą. Bet ilgainiui žaidimas jam tampa pernelyg intensyvus. Tokiomis per didelio susijaudinimo akimirkomis Džojis nutraukia akių kontaktą ir žvelgia į šalį tikėdamasis numalšinti susijaudinimą. Aprašydamas šį veidų duetą, D. Sternas vėl pasitelkia analogiją su gamtos stichijomis: motina yra vėjas, besiblaškantis virš kūdikio. Taigi kai Džojis jaučiasi sukrėstas, D. Sternas įsivaizduoja tokį įrašą jo dienoraštyje:

> *Dar vienas vėjo šuoras skrieja į mane skrosdamas erdvę ir ūždamas. Jis jau prie pat manęs. Jis man smogia. Aš bandau kovoti su jo galia, lėkti kartu, tačiau jis vis tranko ir tranko mane. Aš virpu. Mano kūnas delsia. Aš dvejoju. Paskui nusisuku. Atgręžiu vėjui nugarą ir nugrimztu į ramius vandenis – visiškai vienas.*

Visa tai jums turėtų būti jau pažįstama – Džojis siekė to optimalus susijaudinimo lygio, apie kurį kalbėjome pirmame skyriuje. Žmonės, prižiūrintys kūdikius, tai paprastai jaučia. Kai mažylis būna nenustygstantis ir nuobodžiaujantis, jie sugalvoja tokių žaidimų kaip veidų duetas ar ką nors, kas jaudina labiau. Pavyzdžiui, nutaiso keistas veido išraiškas arba lėtai artinasi prie vaiko sakydami: „Tuoj tave sugausiu.“ Džiaugsmingi spygavimai yra nuostabus atpildas suaugusiajam. Ir galbūt turi prasmės idėja, kad spaudimas „iki ribos“ ugdo vaiko pasitikėjimą ir lankstumą. Bet kai vaikas ima rodyti nuovargio požymius, dauguma suaugusiųjų, žinoma, liaujasi.

Dabar pamąstykime apie mūsų įsivaizduojamą itin jautrų kūdikį Džesį. Veidų duetas nedaug kuo skiriasi nuo ką tik aprašyto, tiesiog yra šiek tiek ramesnis ir trumpesnis. Motina tikriausiai pakoregavo savo žaidimus su kūdikiu, kad išlaikytų Džesį jo komforto zonoje.

O kaip dėl tų atvejų, kai Džesį į savo rankas perima kiti žmonės? Kas tada, jei jo vyresnioji sesuo ar senelis veidų duetą atlieka šiek tiek intensyviau? Jei Džesiui nukreipus žvilgsnį į šalį ir šitaip bandant atsikvėpti, sesuo priglunda dar arčiau ir savo veidą prikiša prie pat jo veido? Arba bando atgręžti Džesio galvą, kai jis ją nusuka?

Gal Džesis užsimerkia.

Gal jo sesuo priglaudžia lūpas prie jo ausies ir surinka.

Gal senelis paima jį ant rankų ir kutena arba ima mėtyti į orą.

Džesis visiškai nebegali kontroliuoti savo susijaudinimo lygio. O kiekvienas jo riktelėjimas sulaukia žvalaus paaiškinimo: „Jam tai patinka, jam tai patinka – jis tiesiog truputį išsigando.“

Tas keblus klausimas – ar jums „tai patinka“?

Ar save įsivaizdavote Džesio vietoje? Kokia kebli situacija! Jūsų susijaudinimo šaltinis jums visiškai nepavaldus! Intuicija jums sako, kad iš žmogaus, paprastai tokio dėmesingo, dabar gali laukti ko nori, tik ne pagalbos. Tačiau tas žmogus juokiasi, jam smagu, jis tikisi, jog smagu ir tau.

Štai dėl ko jums net ir dabar gali būti sunku suprasti, kas jums patinka ir kas nepatinka, nepriklausomai nuo to, ką kitiems patinka jums ar su jumis daryti, nepriklausomai nuo to, kas, jų manymu, jums turėtų patikti.

Prisimenu, kartą stebėjau, kaip du šunų šeimininkai, paėmę ant rankų savo mažyčius augintinius, įbrido į jūrą ir švystelėjo juos vandenin. Šuniukai desperatiškai plaukė prie ištiestų

šeimininkų rankų nepaisydami to, kad procedūra kartojosi. Ir tai buvo ne vien pastangos nenuskęsti – šeimininkų rankos šuniukams taip pat simbolizavo tą vienintelį saugumo ir maisto šaltinį, kurį jie kada nors žinojo. Tad jie pašėlusiai vizgino uodegas, o jų šeimininkai, spėju, tikėjo tuo, kuo norėjo tikėti, ir manė, kad šuniukams „žaidimas" patinka. Galbūt po kurio laiko net patiems šuniukams ėmė šitaip atrodyti.

Viena moteris, IJA, man pasakojo, kad jos anksčiausias atsiminimas – kaip per giminės susitikimą ją vertė žaisti katučių su nepažįstamais žmonėmis. Nors tebuvo dvejų metukų ir verkdama maldavo tėvų šito neleisti, ji keliavo iš vienų svetimų rankų į kitas. Atgaivinusi ilgai slopintus išgyvenimus, susijusius su tuo atsiminimu, moteris suvokė, jog būtent dėl to (ir kitų išgyvenimų, kurie tikriausiai buvo visiškai nuslopinti), ji vaikystėje taip siaubingai bijojo būti paimta ant rankų, kaip nors fiziškai varžoma ar kad tėvai jos neapgins.

Esmė ta, kad per tuos pirmuosius gyvenimo metus jūs arba išmokote pasitikėti kitais ir apskritai išoriniu pasauliu, arba ne. Jei išmokote, jūsų jautrumas niekur nedingo, tačiau ilgai trunkančių kankinančių susijaudinimų rizika buvo nedidelė. Jūs žinojote, kaip į tokius išgyvenimus reaguoti, be to, jie atrodė valdomi. Kai kitų paprašydavote liautis ką nors daryti, jie liaudavosi. Jūs neabejojote, kad prireikus jie jums padės, o ne dar labiau jus apsunkins. Kai ankstyvieji gyvenimo potyriai nesukuria tokio pasitikėjimo, gali pradėti vystytis chroniškas drovumas, nerimas ir kitų žmonių šalinimasis. Tokie dalykai būna ne įgimti, bet išmokti.

Šis „arba – arba" pasirinkimas nėra griežtas: jūs tikriausiai išmokote vienose situacijose pasitikėti labiau negu kitose. Tačiau tiesa ir tai, kad per pirmus dvejus gyvenimo metus vaikas įvaldo „bendrąją strategiją", kitaip tariant, jam susiformuoja pasaulio vaizdinys, kuris gali būti ganėtinai tvarus.

Gerą vaikystę turėję IJA

Beje, dėl tam tikrų priežasčių galima daryti prielaidą, kad daugelio IJA vaikystė buvo neįprastai gera. Indianos universiteto psichologė Gwynn Mettetal tyrinėja, kaip geriausiai padėti tėvams, veikiantiems „laikinos rizikos“ sąlygomis. Pasak jos, dauguma tėvų iš tiesų stengiasi suprasti savo vaikus ir juos tinkamai ugdyti. Jautriam vaikui, matančiam šiuos gerus tėvų ketinimus, tai gali suteikti stipresnį nei įprasta pojūtį, jog jis yra mylimas.

Labai jautrių vaikų tėvai dažnai sukuria itin artimą ryšį su savo atžalomis. Jų bendravimas yra subtilesnis, o laimėjimai pasaulyje – reikšmingesni. „Matai, mama, aš įmušiau įvartį!“ įgauna visiškai naują reikšmę tėvams ir treneriams, kai to įvarčio autorius būna IJA. O kadangi didelis jautrumas yra paveldėta savybė, veikiausiai bent vienas iš tėvų labai gerai supras savo vaiką.

Kalifornijos universiteto San Franciske Medicinos mokyklos atlikti tyrimai parodė, kad „stresui labai jautrūs“ vaikai streso sąlygomis patiria daugiau fizinių traumų ir dažniau serga, bet kai jie nejaučia streso, šių dalykų rizika būna gerokai mažesnė. Kadangi streso lygiui didžiulį poveikį daro vaiko prieraišumo ir gyvenimo šeimoje saugumas, manau, galima teigti, kad itin jautrūs vaikai, kuriems susiformavo „saugus prieraišumas“, pasižymi ir neįprastai gera sveikata. Argi tai nėra įdomu žinoti?

Net jeigu jūsų tėvai elgėsi truputį aplaidžiai, jums vis tiek galėjo užtekti meilės, be to, tokiu atveju jūs turėjote ganėtinai erdvės sėkmingam savarankiškam brendimui. Galbūt jus pakankamai ramino ir palaikė įsivaizduojami pagalbininkai, literatūros kūrinių herojai ar tiesiog gamta. Dėl jūsų ypatingos savybės ta vienatvė jus galėjo padaryti laimingesnius už kitus vaikus. O gal intuicija ir daug kitų gerų jūsų bruožų jums leido užmegzti draugiškus santykius su kokiu nors giminaičiu ar mokytoju. Net

ir nedaug laiko praleidžiant su tinkamu asmeniu, gyvenime viskas gali pasikeisti.

Jei jūsų šeima buvo neįprastai komplikuota, žinokite, kad jūsų ypatinga savybė jus galbūt apsaugojo nuo visiško ar dalinio pasidavimo chaosui, kai kiti vaikai panašioje situacijoje tokios apsaugos nebūtų turėję. O kai pradėjote sveikti, jūsų intuicija jums padėjo tai daryti. Prieraišumo tyrinėtojai teigia, kad didžiąją laiko dalį mes savo vaikams perteikiame tai, ką patys kadaise išgyvenome, tačiau neabejotinai yra išimčių: tai suaugusieji, kurie išsigydė skaudžiausias vaikystės žaizdas. Jei įdėsite tokių pat skausmingų pastangų, ir jūs galite būti tarp jų. Apie tai vėl kalbėsime aštuntame skyriuje.

Naujos baimės žengiant į pasaulį

Kai sulaukėte mokyklinio amžiaus, atsirado naujų uždavinių ir naujų galimybių jūsų dideliam jautrumui jums padėti arba trukdyti. Kaip ir antrame skyriuje minimo Robio atveju, jūsų atsivėrimas plačiajam pasauliui toliau stimuliavo jūsų vaizduotę, formavo tą ypatingą gebėjimą matyti viską, ką pražiūri kiti, ir ugdė jūsų įgimtą savybę branginti ir nuoširdžiai džiaugtis mažiausiomis gyvenimo grožybėmis. Tačiau jūsų jautrumui susidūrus su didesniu pasauliu, tikriausiai padaugėjo ir naujų „neracionalių" baimių bei fobijų.

Šiame amžiaus tarpsnyje baimių gali padaugėti dėl įvairių priežasčių. Pirma, dėl paprasčiausio sąlyginio reflekso: tai, kas vykdavo aplinkui, kai būdavote pernelyg susijaudinę, jūs pradėjote sieti su pernelyg dideliu susijaudinimu ir šitaip pavertėte kažkuo daugiau, ko reikia bijoti. Antra, jūs galėjote tiesiog suvokti, kiek daug iš jūsų tikimasi ir kaip menkai bus suprastos jūsų dvejonės. Trečia, jūsų jautri „antena" gaudė visus kitų žmonių jausmus, netgi tas emocijas, kurias jie norėjo nuslėpti nuo jūsų ar savęs. Kadangi kai kurie iš šių jausmų buvo gąsdinantys

(o nuo tų žmonių priklausė jūsų išlikimas), jūs galėjote juos sąmoningai „pamiršti". Bet jūsų baimė išliko ir reiškėsi labiau kaip „neracionali" baimė.

Galiausiai jautrumas diskomfortui, nepritarimui ar kitų pykčiui jums galėjo suformuoti polinkį kaskart pulti skrupulingai laikytis kiekvienos taisyklės. Šitaip elgtis jus vertė baimė suklysti. Tačiau stengimasis visą laiką būti tokiam nepriekaištingam reiškia, jog ignoruojama daug normalių žmogaus jausmų – susierzinimas, nusivylimas, savanaudiškumas, įniršis. Kadangi taip uoliai stengėtės įtikti, žmonėms kildavo pagunda nepaisyti jūsų poreikių, net kai šie iš tiesų būdavo svarbesni už jų. Tai tik pakurstydavo jūsų pyktį. Bet ši emocija atrodė tokia gąsdinanti, jog ją nuslopindavote. Nuogąstavimai, kad ji gali prasiveržti, tapo dar vienu „neracionalių" baimių ir košmarų šaltiniu.

Ir paskutinis dalykas. Kantrybė, kurią pirmus trejus metus tėvai rodė daugelio iš jūsų jautrumui, dabar išseko. Jie vylėsi, kad iš jo išaugsite. Bet kai jums atėjo laikas lankyti mokyklą, tėvai žinojo, jog pasaulis neketina su jumis elgtis švelniai. Kaltindami save dėl to, kad jums buvo pernelyg globėjiški, jie galėjo pradėti griežtesnio baudimo kampaniją. Gal netgi kreipėsi pagalbos į specialistus šitaip pasiųsdami dar aiškesnę žinią, jog jums kažkas negerai. Visa tai taip pat galėjo sustiprinti jūsų nerimą tame amžiaus tarpsnyje.

Jautrių mažų berniukų problema

Atrodo, kad itin jautrių berniukų ir itin jautrių mergaičių gimsta vienodai. Bet paskui vadžias perima mūsų visuomenės kultūra, kuri yra susikūrusi griežtas nuostatas apie tai, kaip turėtų elgtis jaunieji džentelmenai ir jaunosios damos.

Šis reikalas mums toks svarbus, kad jis yra beveik juokingas. Kolegos man papasakojo apie vieną neformalų socialinį psichologinį

eksperimentą. Parke buvo paliktas naujagimis su asmeniu, kuris, paklaustas praeivių, turėjo sakyti sutikęs trumpam prižiūrėti vaiką, bet nežinąs, ar tai berniukas, ar mergaitė. Visi, stabtelėję pasigėrėti kūdikiu, tiesiog kankinosi dėl to, kad neturi galimybės sužinoti jo lyties. Kai kurie netgi siūlė kūdikį išrengti ir tai išsiaiškinti. Kiti tyrimai paaiškina, kodėl lytis yra taip svarbu: žmonės linkę su mažyliais ir mažylėmis elgtis visiškai skirtingai.

Tiesiog neįtikėtina, kaip dažnai lytis suplakama su jautrumu. Vyrai neturi būti jautrūs, moterys – turi. Ir visa tai prasideda šeimoje. Kaip rodo moksliniai tyrimai, motinoms taip pat nepatinka jų mažamečiai sūnūs, kurie yra „drovūs". Pasak tyrinėtojų, tai galima paaiškinti kaip „motinos vertybių sistemos rezultatą". Koks gyvenimo startas! Drovūs berniukai sulaukia neigiamų reakcijų ir iš kitų, ypač jei švelnų būdą demonstruoja ir šeimoje.

Jautrios mažos mergaitės – ypatingos motinų draugės

Priešingai negu drovūs berniukai, droviomis laikomos mergaitės gerai sutaria su savo motinomis. Jos yra geruolės. Bet problema ta, kad su jautriomis mergaitėmis dažnai elgiamasi pernelyg globėjiškai. Jautri dukra motinai gali įkūnyti jos svajonių vaiką, kuris neturėtų, negali ir nepaliks namų, o visa tai slopina natūralų mergaitės potraukį tyrinėti ir įveikti savo baimes.

Nustatyta, kad bet kokio amžiaus mergaitėms daro daugiau pragaištingų poveikių (įskaitant užsisklendimą nuo pasaulio) visos neigiamos motinų nuostatos jų atžvilgiu – kritiškumas, atstūmimas, šaltumas. O kai mergaitė yra jautri, ši problema tampa dar rimtesnė. Be to, dažnas tėvas pamiršta padėti savo dukrai įveikti jos baimes. Kaip ten bebūtų, galima daryti prielaidą, kad mažoms mergaitėms abu tėvai daro didesnę įtaką – teigiamą ar neigiamą.

KAIP JŪS SUSIDOROJATE SU PERNELYG DIDELIO SUSIJAUDINIMO GRĖSMĖMIS

Nesivaržydami įvertinkite toliau pateiktus teiginius, net jeigu jie atrodo prieštaringi. Tiesiog ieškokite jums tinkančių teiginių nekreipdami dėmesio į tai, kaip įvertinote ankstesnius.

Kai bijau bandyti ką nors nauja arba kai pajuntu, jog man iš tiesų gresia pernelyg stiprus sudirginimas ar pernelyg didelis susijaudinimas, aš paprastai:

- Stengiuosi pabėgti iš tos situacijos.
- Ieškau būdų valdyti savo jaudulį.
- Tikiuosi, jog sugebėsiu tai kaip nors ištverti.
- Jaučiu kylantį baimės jausmą dėl to, kad viskas dabar gali vykti blogai.
- Kreipiuosi į asmenį, kuris, žinau, man padės, arba bent jau sąmoningai apie jį galvoju.
- Šalinuosi visų, kad nė vienas bent jau negalėtų padidinti problemos.
- Stengiuosi būti su kitais – draugais, šeima, gerai pažįstama žmonių grupe – arba einu į bažnyčią, užsirašau į kursus, būnu viešumoje.
- Pasižadu dar labiau stengtis vengti to dalyko ir visko, kas jam artima, nesvarbu, kiek daug dėl to prarasčiau.
- Skundžiuosi, pykstu, darau viską, kas įmanoma, kad tas dirginantis dalykas nustotų mane varginti.
- Visais būdais save raminu ir stengiuosi vienu metu daryti vieną darbą.

Jūsų metodai: ____

Visi metodai yra savaip veiksmingi, netgi baimė, kuri mus gali paskatinti veikti. Tačiau kai kurie iš jų akivaizdžiai geriau tinka tam tikroms situacijoms, todėl svarbu būti lanksčiems. Jei naudojate mažiau negu tris, jums reikėtų dar kartą peržiūrėti metodų sąrašą ir galbūt jų taikyti daugiau.

Kas jus išmokė šių metodų? Kas galėjo atsitikti, kad nenaudojate didesnio jų skaičiaus? Žinojimas, kaip vaikystėje reaguodavote į pernelyg didelio susijaudinimo grėsmes, jums gali padėti suprasti, kurie iš tų metodų vis dar yra veiksmingi ir kurių jau nebereikia.

Kai visa tai išsiaiškinome, atėjo laikas pagalvoti apie būdus, kurie jums dabar leistų būti sau kitokia motina ar kitokiu tėvu. Tam iš pradžių atlikite savęs įvertinimo pratimą „Kaip jūs susidorojate su pernelyg didelio susijaudinimo grėsmėmis“.

Būnant sau kitokia motina ar kitokiu tėvu

Kai kurios situacijos pernelyg dirgina dėl to, kad būna per daug intensyvios ar per ilgai trunka. Jumyse gyvenantis vaikas negali pakęsti fejerverkų, negali ištverti dar vienos valandos karnavale. Ankstesnis skyrius jus turėjo paskatinti rimtai žiūrėti į savo kūdikį / kūną, kai jam ko nors jau gana. Tačiau kartais jam viskas gerai, bet jis tiesiog bijo to, kas bus – bijo paties ketinimo stebėti fejerverkus ar pasisukti apžvalgos ratu. Kai naujos situacijos pernelyg dirgina dėl to, kad yra nepažįstamos (o nepažįstami dalykai praeityje pasirodydavo slegiantys), tada mes, natūralu, net nebandydami atmetame viską, kas nauja. Tai reiškia, jog galime daug prarasti.

Tam, kad norėtumėte bandyti naujus dalykus, jums reikia kuo didesnės susidūrimų su naujomis situacijomis ir sėkmingo veikimo patirties. „Jautriesiems“ sėkmingas veikimas naujomis aplinkybėmis niekada nesiklosto automatiškai. Tėvai, suprantantys savo itin jautrius vaikus, naudoja „žingsnis po žingsnio“ strategiją. Tokiu atveju vaikai galiausiai išmoksta tą strategiją taikyti sau. Jei tėvai jūsų nemokė palaipsniui, žingsnis po žingsnio, dabar laikas išmokyti save šios reagavimo į nepažįstamus dalykus strategijos.

Aš adaptavau kelis patarimus „droviam vaikui“, paimtus iš Alicios Lieberman knygos *Emocinis pradedančio vaikščioti kūdikio gyvenimas* (*Emotional Life of the Toddler*), kuriais gali pasinaudoti suaugusieji, kai bijo įsitraukti į naujas situacijas:

1. Kaip kad tėvai mažylio vieno nesiunčia į naują situaciją, taip ir jūs sau to nedarykite. Pasiimkite ką nors kartu.

2. Kaip kad tėvai iš pradžių su savo vaiku pasikalba apie situaciją, taip ir jūs pasikalbėkite su bijančia savo esybės dalimi. Telkite dėmesį į tai, kas pažįstama ir saugu.

3. Kaip kad tėvai tesi savo pažadą, jog vaikas galės pasišalinti, jei situacija jį ims pernelyg slėgti, taip ir jūs leiskite sau eiti namo, kai jums šito reikės.

4. Kaip kad tėvai yra tikri, jog po kurio laiko vaikui viskas bus gerai, taip ir jūs tikėkitės, kad ta jūsų esybės dalis, kuri bijo, po tam tikro laiko bus pasirengusi visiškai prisitaikyti prie nepažįstamo dirgiklio.

5. Kaip kad tėvai į vaiko baimę apdairiai nereaguoja didesniu susirūpinimu negu to yra verta situacija, taip ir jūs, jei bijančiai jūsų esybės daliai reikia pagalbos, nereaguokite didesniu susirūpinimu negu drąsesnei jūsų esybės daliai atrodo verta.

Taip pat prisiminkite, kad per didelis jaudulys dažnai painiojamas su nerimu. Būkite sau kompetentinga motina ar kompetentingas tėvas ir sakykite: „Čia iš tiesų daug kas vyksta ir tai verčia tavo širdį trankytis iš jaudulio."

„Ypatingi poreikiai" ar rizika ilgam netekti drąsos

Bene sunkiausia būna nuspręsti, kaip uoliai save saugoti, kaip stipriai save stumti į priekį. Tai problema, su kuria susiduria visi jautrių vaikų tėvai. Jūs tikriausiai žinote, kaip save spausti, ir tai darote lygiai taip pat, kaip darė jūsų tėvai, mokytojai ir draugai. Tik nedaugeliui IJA pavyksta išvengti spaudimo būti geram sportininkui, „normaliam" ar įtinkančiam kitiems. Ir net kai tų kitų jau seniai nebėra jūsų gyvenime, jūs vis dar stengiatės jiems įtikti. Jūs mėgdžiojate jų nesėkmingas pastangas patenkinti jūsų „ypatingą poreikį" būti apsaugotam. Vartojant paskutinio skyriaus terminologiją, jūs esate linkę pernelyg „nukrypti išorėn".

O gal jūs mėgdžiojate per didelį globėjiškumą, kuris galėjo būti ne kas kita, kaip nevykęs bandymas jums padėti, kai jūs kartu ir bijojote, ir troškote išbandyti ką nors, kas jums buvo pagal jėgas. Tokiu atveju jūs tikriausiai esate per daug „nukrypę vidun".

Koks slegiantis jausmas būdavo stebėti, kaip jūsų draugai mėgaujasi kuo nors, ką jūs pernelyg bijojote išbandyti! Nenuvertinkite šio jausmo. Jis vis dar gali jus persekioti matant, kaip draugai ryžtasi karjeroms, kelionėms, persikraustymams ir santykiams – visiems tiems dalykams, kuriuos jūs bijotumėte daryti. Visgi giliai širdyje jūs taip pat žinote, jog turite tiek pat ar daugiau talento, troškimo ir potencialo.

Pavydas mus gali atverti vienai iš dviejų tiesų: mes ko nors norime ir stengiamės dėl to ką nors padaryti, kol dar galime, arba mes ko nors norime, bet to tiesiog negalime turėti. Pasak M. Rothbart (žr. antrą skyrių), suaugę žmonės geba telkti dėmesį, naudoti valios jėgą ir ryžtis įveikti baimę. Jei jūsų pavydas yra stiprus ir jūs nusprendžiate, jog norite ką nors padaryti, tikriausiai tai ir galite padaryti.

Kitas toks pat svarbus brendimo aspektas yra tas, kad mes nustojame įsivaizduoti, jog galime padaryti absoliučiai viską. Gyvenimas trumpas ir kupinas suvaržymų bei įsipareigojimų. Kiekvienas iš mūsų gauname dalį gėrybių, kuriomis galime džiaugtis, ir kiekvienas pats dovanojame pasauliui dalį tų gėrybių. Bet nė vienas negalime turėti visko ar duoti kitiems viską.

Pastebėjau, kad ne visi IJA jaučiasi nepasitikintys dėl to, jog negali daryti visko, ką daro kiti. Pavydas jų negraužia. Jie brangina savo ypatingą savybę ir žino, kad ji suteikia jiems daug dalykų, kurių stokoja kiti. Manau, jog drąsos netekimas, kaip ir nesėkmingos pastangos save apsaugoti, yra ankstyvoje vaikystėje išmoktų nuostatų pasekmė.

Niekada nevėlu įveikti drąsos netekimą

Išmintinga pripažinti tai, ko mes negalime savyje pakeisti, bet taip pat pravartu prisiminti, kad mes niekada nesame per seni drąsos netekimą neutralizuoti pasitikėjimu ir viltimi.

Vaikystėje nepaprastai bijojau griūti, dėl to atsidūrusi aukštai ar bandydama savarankiškai išlaikyti pusiausvyrą pernelyg susijaudindavau ir ją prarasdavau. Todėl niekada nereikalavau, kad mane išmokytų važiuoti dviračiu, riedučiais ar čiuožti pačiūžomis – manau, mano motina dėl to tik džiaugėsi. Aš visada buvau ne tiek fizinių pramogų dalyvė, kiek jų pavydi stebėtoja. Vis dėlto būdavo ir svaiginančių išimčių, kaip kad tai atsitiko baigiantis saulėgrįžos šventei vienoje Kalifornijos rančoje, įsikūrusioje Siera Nevados kalnų papėdėje.

Renginyje dalyvavo įvairaus amžiaus moterys, bet kai vakare jos aptiko sūpuokles, iškart pavirto pulku jaunų merginų. Sūpuoklės, kabančios ant ilgos virvės, išlėkdavo virš nuokalnės ir prietemoje tai buvo tarsi skrydis į žvaigždes. Bent jau taip kalbėjo tos moterys. Sūpuokles išbandė visos, išskyrus mane.

Kai jos galop sugužėjo į vidų, aš stovėjau žiūrėdama į sūpuokles ir jausdama tą seną gėdą dėl to, jog esu baikštuolė, nors šito tikriausiai niekas nepastebėjo.

Tada pasirodė moteris, gerokai jaunesnė už mane, ir pasisiūlė man parodyti, kaip reikia suptis. Aš atsakiau, kad šito nenoriu, bet moteris tarsi negirdėjo. Pažadėjusi manęs jokiu būdu nestumti stipriau negu pageidausiu, ji pasiruošė valdyti sūpuokles.

Man prireikė šiek tiek laiko, tačiau kažkodėl su ta moterimi jaučiausi saugi. Ir aš atradau savyje drąsos skrieti į žvaigždes, kaip kad darė kitos.

Daugiau niekada nesutikau tos jaunos moters, bet visada būsiu jai dėkinga net tik už patį potyrį, bet ir už jos parodytą pagarbą ir supratimą, kai ji mane mokė suptis – vis po vieną švelnų sūptelėjimą.

Jūsų mokykliniai metai

Maršos atsiminimai apie mokyklinius metus yra tipiški daugumai IJA. Ji mokėsi puikiai ir netgi demonstravo lyderės savybes, kai reikėdavo ką nors planuoti ar pasiūlyti idėjų. Bet jai buvo ir nuobodu. Nerimstanti vaizduotė ją vertė per pamokas skaityti knygas. Ir ji vis tiek būdavo „kaip paprastai geriausia".

Nepaisant to, kad Marša nuobodžiaudavo, mokykla jai buvo nuolatinis pernelyg stipraus dirginimo šaltinis. Bene geriausiai jį prisimena tiesiog triukšmą. Triukšmas Maršos negąsdindavo, bet kartais, ypač kai mokytoja išeidavo iš klasės, jis būdavo nepakeliamas. Ją kamavo ir triukšmas namuose, kur mažame būste glaudėsi aštuoni žmonės. Geru oru ji slėpdavosi medžiuose ar verandoje ir skaitydavo knygas. Blogu oru išmoko tiesiog į nieką nekreipti dėmesio ir taip pat skaitydavo.

Tačiau mokykloje išvengti per daug stiprių dirgiklių gali būti sunkiau. Kartą mokytoja garsiai skaitė laikraščio straipsnį apie žiaurius karo belaisvių kankinimus. Marša nualpo.

Pradėję lankyti mokyklą, jūs, kaip ir Marša, susidūrėte su platesniu pasauliu. Pirmuoju sukrėtimu galėjo tapti atskyrimas nuo namų. Bet net jei tam buvote pasirengę, nes lankėte vaikų darželį, jūsų juslės tikrai nebuvo pasiruošusios ilgai, triukšmingai dienai normalioje pirmokų klasėje. Geriausiu atveju jūsų mokytojai palaikė tokį stimuliavimo diapazoną, kuris paprastam vaikui garantavo optimalų susijaudinimo lygį. Jums to beveik visada būdavo per daug.

Galbūt iš pradžių jūs naujos aplinkos problemą sprendėte užsisklęsdami savyje ir tiesiog stebėdami. Gerai prisimenu savo

sūnaus pirmąją dieną mokykloje. Jis įsispraudė į kampą ir spoksojo tarsi netekęs žado. Bet tyliai stebėti nėra „normalu“. Mokytoja sako: „Kiti žaidžia, kodėl tu nežaidi?“ Nenorėdami erzinti mokytojos ar atrodyti keistuoliškai, jūs galbūt įveikėte vidinį pasipriešinimą. O gal to paprasčiausiai neįstengėte padaryti. Bet kokiu atveju jūs sulaukėte vis daugiau dėmesio, nors kaip tik šito jums mažiausiai reikia.

Vokiečių psichologas Jensas Asendorpfas iš Makso Planko psichologijos instituto Miunchene visiškai normaliu dalyku laiko tai, kad kai kurie vaikai yra linkę žaisti vieni. Tėvai paprastai jaučia, jog tokį pasirinkimą lemia vaiko asmenybės niuansai. Tačiau mokykloje reikalai klostosi kitaip. Jei vaikas mokydamasis antroje klasėje vis dar žaidžia vienas, jis būna atstumtas kitų vaikų ir tampa susirūpinimo objektu mokytojams.

Kai kurie iš jūsų dėl viso šito jaudinimosi ir gėdos mokėtės blogai, tačiau dauguma, mėgę skaityti ir ramiai tyrinėti, puikiai atlikdavote visas užduotis. Visgi pernelyg didelis jaudinimasis jums trukdė lavinti socialinius ar fizinius įgūdžius, todėl spręsdami šią problemą galbūt susiradote artimą žaidimų draugą. O gal jūs buvote tas, kuris sugalvodavo šauniausius žaidimus, rašė įdomiausias istorijas, tapė gražiausius paveikslus.

Jei atėjote į mokyklą pasitikėdami savimi ir savo ypatinga savybe, kaip tai buvo Čarlzo atveju (žr. pirmą skyrių), jūs iš tiesų galėjote tapti tikrais lyderiais. Priešingu atveju belieka guostis tuo, ką vienas mano draugas fizikas nusakė tokiu klausimu: „Ar prisimeni bent vieną tikrai iškilų žmogų, kuriam mokykloje buvo lengva?“

Mokiniai, mokinės

Mano tyrimai parodė, kad dauguma vyriškos lyties IJA pradėdami lankyti mokyklą buvo intravertai. Ir tai suprantama, nes jautrus berniukas yra „nenormalu“. Įsiliedami į grupes ar

bendraudami su nepažįstamais žmonėmis, tokie berniukai privalo akylai stebėti, kaip su jais bus elgiamasi.

Jautrios mergaitės, kaip ir jautrūs berniukai, mokykliniais metais dažnai pasikliauja viena ar dviem draugystėmis. Bet kai kurios iš jų būna gana intravertiškos. Kitaip negu berniukai, jei mergaitės demonstruoja susijaudinimą ar emocijas, jos daro tai, ko iš jų tikimasi. Tai joms gali netgi padėti sulaukti kitų mergaičių palankumo.

Tačiau šis leidimas elgtis emocingai gali turėti neigiamą aspektą, mat jautrių mergaičių niekas neverčia apsišarvuoti, o būtent tai norėdami išlikti privalo padaryti berniukai. Mergaitėms dažnai trūksta emocijų valdymo patirties, todėl jos jaučiasi bejėgės stipraus emocinio susijaudinimo akivaizdoje. Arba jos gali naudoti savo emocijas manipuliuodamos kitais, taip pat siekdamos save apsaugoti nuo pernelyg didelio susijaudinimo. Pavyzdys: „Jei mes turėsime vėl žaisti tą patį žaidimą, aš verksiu.“ Iš jų nesitikima ir nenorima tiesmuko savo nuomonės gynimo – gebėjimo, kurio taip reikia suaugusiųjų pasaulyje.

Gabumai

Jei jus priskyrė prie gabiųjų, jūsų vaikystė galėjo būti lengvesnė. Tokiu atveju jūsų jautrumas buvo suprantamas kaip platesnio ir visuomenei labiau priimtino bruožo sudedamoji dalis. Mokytojams ir tėvams netrūksta įvairių patarimų, susijusių su gabiais vaikais. Pavyzdžiui, vienas tyrinėtojas tėvams primena, kad nereikia tikėtis, jog tokie vaikai gerai pritaps prie savo bendraamžių. Tėvai neišugdys išpaikinto keistuolio, jei su savo vaiku elgsis ypatingai ir jam suteiks papildomų galimybių. Mokytojams ir tėvams primygtinai rekomenduojama leisti gabiems vaikams tiesiog būti tokiems, kokie jie yra. Tai geras patarimas tada, kai vaikai turi *visas* savybes, kurių trūksta vidutiniškiems ir idealiems,

visgi gabumas yra laikomas pakankamai svaria priežastimi leisti nukrypti nuo normos.

Tačiau viskam būdinga ir gera, ir bloga. Tėvai ar mokytojai jus galėjo spausti. Jūsų savivertė galėjo visiškai priklausyti nuo jūsų „pergalių“. O kai nebūdavote su gabiais bendraamžiais, jūs galėjote jaustis vieniši ar atstumti. Šiais laikais yra pažangesnių rekomendacijų, kaip ugdyti gabius vaikus. Aš jas apibendrinau, kad jums būtų lengviau perugdyti savo gabią savastį.

Jūsų gabiosios savasties perugdymas

1. Vertinkite save už buvimą, ne už darymą.

2. Girkite save už rizikavimą ir naujų dalykų mokymąsi, o ne už laimėjimus. Tai jums padės susidoroti su nesėkmėmis.

3. Stenkitės savęs nuolat nelyginti su kitais. Antraip įsivelsite į nesveiką konkuravimą.

4. Suteikite sau progų bendrauti su kitais gabiais žmonėmis.

5. Neperkraukite savo dienotvarkės. Palikite laiko pamąstymams, pasvajojimams.

6. Puoselėkite tikroviškus lūkesčius.

7. Neslėpkite savo gebėjimų.

8. Būkite sau advokatai. Ginkite savo teisę būti savimi.

9. Kai jūsų interesai yra siauri, priimkite tai. Arba juos plėskite.

Dėl paskutinio punkto – gal jūs tenorite tyrinėti neutrinus ir nieko daugiau. O gal jums norisi tik skaityti, keliauti, studijuoti ir kalbėti tol, kol suvoksite žmogaus gyvenimo šioje planetoje prasmę. Pasauliui kurti reikia abiejų interesų tipų. (Be to, kitame gyvenimo etape jūsų nuostatos tikriausiai pasikeis.) Apie suaugusiųjų gabumus (tą apleistą temą) daugiau pakalbėsime šeštame skyriuje.

Itin jautrus paauglys

Paauglystė – sunkus periodas kiekvienam. Tačiau mano tyrimai rodo, kad daugumai IJA patys sunkiausi būna paskutiniai metai vidurinėje mokykloje. Vyksta daugybė biologinių pokyčių, užgriūna suaugusio žmogaus atsakomybės naštos: automobilio vairavimas, profesijos ar aukštosios mokyklos pasirinkimas, deramas alkoholio ir kvaišalų vartojimas, galima tėvystė (motinystė), vaikų pasitikėjimo pelnymas dirbant ateinančia aukle ar vaikų stovyklos vadovu, taip pat tokie paprasti dalykai kaip asmens pažymėjimo, pinigų ir raktų saugojimas. Ypač dideliu iššūkiu tampa nubudę seksualiniai jausmai ir jų sukeltas skausmingas drovumas. Jautrūs jaunuoliai, regis, yra pasmerkti jaustis nejaukiai dėl seksualinių aukos ar agresoriaus vaidmenų, kuriuos jiems perša pramoginė žiniasklaida.

Kartais energiją ar nerimą bandoma išstumti seksu, nes tikrasis nerimo šaltinis būna per daug bauginantis. Juk jums, nieko nenutuokiantiems apie pasekmes, tenka priimti sprendimus, nulemsiančius visą jūsų gyvenimą. Iš jūsų tikimasi, jog paliksite tokius pažįstamus namus ir kad tai padarysite džiaugsmingai ar bent jau ryžtingai. Ką jau kalbėti apie baimę, jog dabar jūsų „lemtingas trūkumas“ visiškai atsiskleis, kai jums nepasiseks sėkmingai atlikti perėjimo į savarankišką gyvenimą.

Todėl nestebina tai, jog daugelis jautrių paauglių į šį kritinį momentą reaguoja naikindami savo besiskleidžiančią asmenybę, kad jiems netektų stebėti, kaip jai nepavyksta „teisingai“ pražysti. Yra daug savęs naikinimo būdų. Galima vesti, ištekėti ar susilaukti vaiko ir save pasmerkti ribotam, iš anksto numatytam vaidmeniui. Galima piktnaudžiauti alkoholiu ir narkotikais. Galima tapti fiziškai ar psichiškai neįgaliu. Galima įstoti į sektą ar organizaciją, siūlančią saugumą ir visus atsakymus. Galima

nusižudyti. Tai nereiškia, kad visų šių elgesio modelių priežastis yra jūsų didelis jautrumas (ar kad jūsų savastis, tas ištvermingas augalas, neatlaikys kai kurių iš jų ir nepražys vėliau). Tačiau tokius „pabėgimus", kurie galimi visiems paaugliams, žinoma, renkasi ir dalis IJA.

Dažnai suaugusiųjų pareigos nusikelia dėl mokymosi aukštojoje mokykloje. (Paskui dar gali būti magistrantūra, doktorantūra, internatūra...) O kai kada randama kitokių būdų labai palaipsniui įsilieti į tikrą suaugusiųjų gyvenimą. Priešingai negu vengimas, atidėliojimas yra gera taktika. Tai dar viena mokymosi metodo, kurį vadinu „žingsnis po žingsnio", forma. Nereikia savęs smerkti dėl to, jei tokį būdą kurį laiką naudojote.

Galbūt jūs delsėte palikti savo namus. Gal kelerius metus gyvenote su tėvais, tam tikrą laiką jiems padėjote arba apsigyvenote su vidurinės mokyklos draugais iš gimtojo miesto. Į suaugusiųjų pasaulį keliauti žingsnis po žingsnio – išties neblogas sprendimas. Šitaip veikdami, jūs vieną dieną staiga tampate suaugusiu žmogumi net nepastebėję, kaip tai įvyko.

Tačiau kartais mes žengiame per didelį žingsnį. Kai kuriems IJA tai gali būti aukštoji mokykla. Pažįstu daugybę IJA, iškritusių po pirmo semestro (ar po pirmo apsilankymo namuose, ypač per Kalėdas). Nei jų tėvai, nei konsultantai nesuvokia tikrosios priežasties. O tai yra pernelyg dirginantis naujas gyvenimas – nauji žmonės, naujos idėjos, nauji gyvenimo planai, taip pat gyvenimas triukšmingame studentų bendrabutyje, bemiegės naktys kalbantis ar linksminantis, galbūt dar eksperimentavimai su seksu, narkotikais, alkoholiu (arba draugų slaugymas po *jų* eksperimentų).

Net kai jautrus studentas mielai užsisklęstų ir pailsėtų, išlieka spaudimas daryti, ką daro kiti, būti normaliam, neatsilikti, megzti pažintis, atitikti kitų lūkesčius. Kad ir kokių nemalonumų

turėjote aukštojoje mokykloje, jūs galite pakeisti savo požiūrį į juos. Tai nebuvo kokia nors asmeninė nesėkmė.

Laimingas gyvenimas šeimoje, žinoma, labai padeda visiems paaugliams – netgi tada, kai jiems ateina laikas palikti gimtus namus. Daugumai IJA namų poveikis būna ypač tvarus ir stiprus. Jūsų šeima spėjo jus labai daug ko išmokyti apie tai, kaip galite ir turėtumėte elgtis realiame pasaulyje.

Kai jautrūs berniukai ir jautrios mergaitės tampa vyrais ir moterimis

Kai itin jautrūs paaugliai suauga, skirtumai tarp lyčių padidėja. Kaip ir dėl menkų nuokrypių kelionės pradžioje, dėl ugdymo skirtumų jautrių vyrų ir jautrių moterų gyvenimo maršrutai gali būti labai skirtingi.

Paprastai vyrai pasižymi didesne saviverte negu moterys. Kai tėvai supranta savo jautrų sūnų, kaip tai buvo Čarlzo atveju (žr. pirmą skyrių), užaugęs jis būna labai pasitikintis savimi. Kita vertus, aš sutikau daug itin jautrių vyrų, kurie tiesiog bjaurėjosi savimi. Ir tai nenuostabu turint omenyje jų patirtus „išbrokavimus".

Kaip parodė nuo vaikystės drovių vyrų tyrimas (manau, kad dauguma jų buvo IJA), jie vedė vidutiniškai trejais metais vėliau negu kiti vyrai, pirmo vaiko susilaukė ketveriais metais vėliau, o pastovią profesinę veiklą pradėjo trejais metais vėliau, ir tai savo ruožtu dažniausiai lėmė prastesnius profesinius laimėjimus. Tai gali liudyti apie visuomenėje vyraujantį išankstinį nusistatymą prieš drovius vyrus ar jų mažesnį pasitikėjimą savimi. Tai taip pat gali rodyti tą IJA naudingą atsargumą ir atidėliojimą arba tai, kad jiems rūpi ne tik tokie dalykai kaip karjera ir šeima, bet ir, tarkime, dvasiniai ar meniniai siekiai. Bet kokiu atveju, jei jūs lėtai įveikėte šiuos etapus, turėjote didžiulę panašių į save draugiją.

Tas pats tyrimas atskleidė, kad drovios moterys, priešingai negu drovūs vyrai, šiuos tradicinius gyvenimo etapus įveikė laiku. Taip pat paaiškėjo, jog po vedybų drovios moterys buvo kur kas mažiau linkusios ieškotis darbo ar toliau dirbti. Jos tarsi pasinaudodavo patriarchaline tradicija iš tėvų namų persikelti į vyro namus neprivalėdamos mokytis save išlaikyti.

Visgi vidurinėje mokykloje tos pačios moterys paprastai pasižymėdavo „tyliu nepriklausomumu, domėjimusi intelektiniais dalykais, aukštu aspiracijos lygiu ir vidiniu kryptingumu". Galima tik įsivaizduoti šių moterų gyvenime vyraujančią įtampą, sukurtą to „tylaus nepriklausomumo", poreikio laikytis vidinės krypties ir jausmo, jog vienintelė saugi, rami oazė joms yra tradicinė santuoka.

Daugelis mano kalbintų moterų jautė, kad jų pirmos santuokos buvo klaida, tiesiog mėginimas suvaldyti įgimtą jautrumą įtraukiant į savo gyvenimą kitą žmogų arba prisiimant saugų vaidmenį. Aš nežinau, ar jos dažniau nutraukia santuokas, tačiau jų motyvai šitaip pasielgti gali būti kitokie negu daugumos moterų. Susidaro įspūdis, kad jos anksčiau ar vėliau būna tiesiog priverstos susiremti su pasauliu savarankiškai ir rasti būdų realizuoti savo stiprią intuiciją, kūrybiškumą ir kitus gebėjimus. Jei pirma santuoka nesuteikia erdvės tokiam augimui, ji tampa tramplinu iš namų į didesnį nepriklausomumą, kai šios moterys tam galiausiai būna pasiruošusios.

Marša neabejotinai yra tokia moteris. Ji jauna ištekėjo ir laukė iki penkto gyvenimo dešimtmečio, kad galėtų išlavinti savo kūrybinius ir intelektinius gebėjimus, kurie buvo tokie akivaizdūs mokykliniais metais. Regis, Maršos (ir maždaug trečdalio mano kalbintų moterų) problema buvo ne tiek pats jos jautrumas, kiek neryžtinga nuostata pasaulio atžvilgiu. Šios moterys turėjo slegiančią seksualinę patirtį – Maršą skriaudė jos broliai.

Net kai nebūna atviros seksualinės prievartos, yra žinoma, kad visoms lytinės brandos sulaukusioms jaunoms moterims sumažėja jų savivertė, matyt, suvokus savo, kaip seksualinio objekto, vaidmenį. Itin jautrios merginos visas šias potekstes jaučia dar aiškiau, todėl savigyna joms tampa svarbiausiu prioritetu. Vienos persivalgo, kad atrodytų nepatrauklios, kitos tiek daug mokosi ar sportuoja, jog joms nelieka laisvo laiko, dar kitos anksti išsirenka vaikiną ir įsikimba į jį kaip į asmens sargybinį.

Marša man papasakojo, kad jos lyderystė ir talentingumas dingo 7–9 klasėse, vos tik jai išsivystė krūtys (didesnės negu vidutiniškos). Staiga ji tapo nuolatinio berniukų dėmesio objektu. Eidama į mokyklą, Marša bet kokiu oru vilkdavosi apsiaustą ir kaip galėdama stengėsi neišsiskirti. Be to, lyderiais dabar buvo, jos žodžiais tariant, „kvaili, pašaipūs priekabiautojai". Ji negalėjo ir nenorėjo būti viena iš jų.

Bet berniukai Maršą vis tiek dažnai užkabinėjo. Vieną dieną du mokiniai ją pasekė ir prievarta pabučiavo. Ji sukrėsta grįžo namo, įžengė pro duris ir pamatė, kaip jos link laiptais lekia žiurkė, tikra ar įsivaizduojama – šito ji niekada nesužinojo. Po to ji daug metų, kai bučiuodavosi su vaikinu, regėdavo tą žiurkę.

Būdama šešiolikos, Marša pirmą kartą įsimylėjo, bet staiga nutraukė santykius su vaikinu, kai jai pasirodė, kad juodu tampa pernelyg artimi. Ji išliko skaisti iki dvidešimt trejų metų, o tada ją išprievartavo pažįstamas asmuo. Po to Marša atsiduodavo kiekvienam jos siekiančiam, išskyrus vaikinus, kuriuos ji iš tiesų mylėjo. Paskui buvo užgauliojimų kupina santuoka, ilgas laukimas drąsos palikti tą vyrą ir meninės karjeros pradžia.

Taigi kaip reiškiasi jautrumas, nulemia lytis. Kai jautrūs berniukai užauga, jie nespėja žengti koja kojon su kitais vyrais ir lėčiau įveikia tradicinius gyvenimo etapus. Vyrui būti jautriam nėra „normalu". O iš moterų jautrumo netgi laukiama. Jautrioms

merginoms atrodo, jog yra daug paprasčiau eiti tradicinių vertybių keliu nesistengiant iš pradžių išmokti savarankiškai veikti šiame pasaulyje.

Galutinis brendimo rezultatas: mes įsiliejame į itin visuomenišką pasaulį

Šis skyrius jau baigiasi, bet jis gali tapti įžanga į didžiąją gyvenimo užduotį: išmokti vertinti savo vaikystę atsižvelgiant į savo ypatingą savybę ir persiugdyti, jei šito reikia.

Pažvelgę atgal įsitikinsite, kiek daug tiesos šiame skyriuje, apžvelgiančiame itin jautraus asmens brendimą, yra pasakyta apie jus ir jūsų santykius su kitais žmonėmis – tėvais, giminaičiais, bendraamžiais, mokytojais, nepažįstamaisiais, bičiuliais, širdies draugu ar drauge, sutuoktiniu. Žmonės yra labai visuomeniškos būtybės, netgi mes, IJA! Regis, atėjo laikas pakalbėti apie IJA visuomeninį gyvenimą ir tą psichinę būseną, kurią apibūdina žodis „drovus“.

Panaudokite tai, ko išmokote

Požiūrio į savo vaikystę keitimas

Šio skyriaus ir galbūt visos šios knygos esmė yra pakeisti jūsų požiūrį į savo gyvenimą ir dalykus, nulemtus jūsų jautrumo. Tai uždavinys savo nesėkmes, nuoskaudas, drovumą, keblius potyrius ir visa kita įvertinti naujai – su šaltakraujišku tikslumu ir nuoširdžia užuojauta.

Surašykite svarbiausius įvykius, kuriuos prisimenate iš vaikystės ir paauglystės metų – tuos jūsų asmenybę formavusius atsiminimus. Tai gali būti pavieniai dalykai, tarkime, mokyklinis spektaklis ar ta diena, kai tėvai jums pasakė, jog skiriasi. Arba

tai gali būti tam tikroms kategorijoms priskirtini įvykiai, tokie kaip kasmetinė pirmoji diena mokykloje ar išsiuntimas į stovyklą kiekvieną vasarą. Kai kurie atsiminimai bus neigiami, netgi trauminiai ir tragiški, pavyzdžiui, kai jus ujo ir erzino. Kiti atsiminimai atrodys teigiami, bet gal vis tiek bus per daug jaudinantys: Kalėdų rytas, šeimos atostogos, laimėjimai, apdovanojimai.

Išsirinkite vieną įvykį ir jį iš naujo įvertinkite naudodami pirmame skyriuje pateiktą požiūrio keitimo procedūrą:

1. *Pagalvokite apie savo reakciją į tą įvykį ir koks visada buvo jūsų požiūris į jį.* Ar jums atrodė, jog reagavote „blogai“ arba ne taip, kaip būtų reagavę kiti? O gal jūsų reakcija buvo per daug ilga? Gal nusprendėte, kad jums kas nors negerai? Gal bandėte slėpti savo susikrimtimą nuo kitų? O gal kiti tai pastebėjo ir pareiškė, jog „persistengėte“?

2. Įvertinkite savo reakciją atsižvelgdami į tai, ką dabar žinote apie automatišką savo kūno funkcionavimą. Arba įsivaizduokite, kad aš, knygos autorė, jums tai aiškinu.

3. *Pagalvokite, ar yra su tuo susijusių dalykų, kuriuos reikia padaryti dabar.* Jei manote, kad verta, savo naują požiūrį į tą situaciją kam nors išsakykite. Gal tai netgi galėtų būti asmuo, dalyvavęs toje situacijoje, jis jums padės prisiminti daugiau detalių. Taip pat siūlau užsirašyti abu požiūrius – seną ir naują – į tą įvykį ir kurį laiką šiuos užrašus laikyti po ranka kaip atmintinę.

Po kelių dienų pakeiskite požiūrį į kitą svarbų įvykį. Šitaip iš naujo įvertinkite visus įvykius, kuriuos įtraukėte į savo sąrašą. Proceso neskubinkite. Kiekvienam įvykiui skirkite kelias dienas. Svarbiems įvykiams perprasti reikia laiko.

5 skyrius

Visuomeniniai santykiai

Nepastebimas perėjimas į „drovumą"

„TU PER DAUG DROVUS." Ar dažnai girdite tokius žodžius? Jūsų požiūris į juos pasikeis, kai perskaitysite šį skyrių. Jame aptariama ta gyvenimo sritis, kurioje drovumas paprastai reiškiasi labiausiai – neartimų visuomeninių santykių sritis. (Apie artimus santykius kalbėsime septintame skyriuje.) Daugelis jūsų esate labai visuomeniški žmonės ir tai yra faktas. O kadangi nėra prasmės taisyti to, kas nėra sugedę, aš jūsų dėmesį sutelksiu į problemą, kurią paprastai tenka spręsti ir kuri vadinama „drovumu", „žmonių šalinimusi", „sociofobija". Tačiau mes šį ir kelis kitus IJA aktualius dalykus nagrinėsime visiškai kitokiu aspektu.

Tai, kad kalbu apie problemas, dar nereiškia, kad visų IJA visuomeninis gyvenimas yra sunkus. Bet tikriausiai net JAV prezidentas ir Anglijos karalienė kartais nerimauja dėl to, ką apie juos galvoja žmonės. Tad turbūt ir jūs retsykiais dėl to nerimaujate. O nerimavimas mums sukelia pernelyg stiprų susijaudinimą, kuris yra mūsų Achilo kulnas.

Mums dažnai sako: „Nesijaudink, niekas tavęs neteisia." Tačiau kadangi esate jautrūs, jūs tikriausiai matote, kad iš tiesų žmonės stebi ir teisia. Jie paprastai šitaip ir daro. Nejautrūs žmonės dažnai būna laimingi to nesuprasdami. Tad jūsų uždavinys gyvenime yra daug sunkesnis: matyti tuos žvilgčiojimus, tuos nebylius teisimus ir visgi jiems neleisti jūsų pernelyg paveikti. Tai nėra lengva.

Jei visada turėjote laikyti save droviu

Dauguma žmonių jautrumą painioja su drovumu. Štai kodėl jūs vis girdite: „Tu per daug drovus." Žmonės sako, kad tas ar kitas šuo, katinas ar arklys gimė drovus, nors iš tikrųjų jis tik turi jautrią nervų sistemą (nebent su gyvūnu būtų šiurkščiai elgiamasi, bet tada būtų tiksliau sakyti, jog jis yra išsigandęs). Drovumas – tai bijojimas, kad kiti mūsų nemėgs ar mums nebus palankūs. Drovumas ir tampa atsaku į tokią situaciją. Tai yra tam tikra *būsena*, o ne nuolatinė savybė. Drovumas, netgi chroniškas drovumas, nėra įgimtas. O jautrumas būna įgimtas. Ir nors chroniškas drovumas labiau būdingas IJA, išimčių taip pat netrūksta. Esu sutikusi daug IJA, kurie beveik niekada nebūna drovūs.

Jei dažnai drovitės, gana lengva paaiškinti, kaip toks elgesio modelis galėjo susiformuoti jums ir kitiems, įskaitant „nejautriuosius". Kažkada praeityje jūs patekote į situaciją, susijusią su visuomeniniais santykiais (kuri jus, kaip naujoką toje srityje, tikriausiai per daug dirgino) ir pajutote, jog patyrėte nesėkmę. Jus stebėję žmonės pasakė, kad jūs kai ką padarėte netinkamai, arba jums pasirodė, jog jiems nepatikote. O gal toje situacijoje tiesiog nesugebėjote pakilti iki savo lygio. Taip pat tikėtina, kad jūs jau buvote per daug susijaudinę, nes jūsų laki vaizduotė spėjo sukurti visus nepalankius scenarijus.

Dažniausiai vienos nesėkmės nepakanka, kad žmogus taptų chroniškai drovus, nors taip irgi gali atsitikti. Tikriausiai viskas vyko šitaip: kai jūs vėl patekote į tokią pačią situaciją, susijaudinote dar labiau, nes bijojote pakartoti ankstesnę nesėkmę, o didesnis jaudulys tą nesėkmę padarė tik labiau tikėtiną. Trečią kartą susidūrę su tokia pačia situacija, jūs bandėte reaguoti labai drąsiai, tačiau tuo pat metu siaubingai jaudinotės. Jūs nesugalvojote, ką pasakyti, prastai veikėte ir buvote atitinkamai įvertinti.

Ir taip toliau. Šis elgesio modelis gali kartotis ir kartotis formuodamas žemyn besileidžiančią spiralę. Jis taip pat gali išplisti į kitas situacijas, netgi menkai panašias į aptartą, nes visos situacijos, kuriose dalyvauja žmonės, būna mažai panašios viena į kitą!

Kadangi IJA greičiau susijaudina, jie dažniau patenka į šią spiralę. Tačiau jūs nesate gimę drovūs, tik jautrūs.

Drovumo šalinimas iš savimonės

Egzistuoja trys problemos, susijusios su požiūriu į etiketę „drovus". Pirma, ji yra absoliučiai netiksli. Ji nenusako jūsų tikrosios savasties, jūsų jautrumo subtiliems dalykams ir sunkumų dėl per didelio susijaudinimo. Įsidėmėkite: per didelis susijaudinimas ne visada yra baimės padarinys. Kaip įsitikinsite, manymas, kad drovumą sukelia baimė, jus gali versti jaustis droviems, kai iš tikrųjų tokie nesate.

Šis jūsų ypatingos savybės ir drovumu vadinamos psichinės būsenos painiojimas yra natūralus dalykas, ypač atsižvelgiant į tai, jog 75 procentai gyventojų (bent jau Jungtinėse Valstijose) labai mėgsta bendrauti. Matydami jūsų susijaudinimą, jie nesupranta, kad jį galėjo sukelti per stiprus dirginimas. Tai nėra *jų* išgyvenimas. Jiems atrodo, jog jūs tikriausiai bijote būti nepalankiai įvertinti. Jūs drovitės. Jūs bijote atstūmimo. Antraip kodėl turėtumėte būti nelinkę bendrauti?

Kartais jūs iš tiesų bijote būti atstumti. Kodėl gi ne? Juk jūsų veikimo stilius visuomenės požiūriu nėra idealus. Tačiau kai kada jūs, kadangi esate IJA, tiesiog nenorite dar labiau susijaudinti. Kai kiti su jumis elgiasi taip, tarsi drovėtumėtės ir bijotumėte, nėra lengva suprasti, kad jūs paprasčiausiai nutarėte pabūti vieni, bent jau iš pradžių. Jūs patys save atstumiate. Jūs nesate atstumiami. („Nejautrieji" ne tik nesupranta jūsų – nes iš prigimties jiems reikia daugiau jaudulio, kad jaustųsi komfortiškai –

bet ir gali jums primesti savąją atstūmimo baimę, tai yra jums priskirti tai, ko nenori pripažinti turį patys.)

Jei mažiau laiko praleidžiate tarp žmonių ir vengiate susitikimų su nepažįstamais asmenimis, kai jums iš tikrųjų reikia dalyvauti tokiose situacijose, esate kone pasmerkti būti prasčiau įgudę visuomeninių santykių srityje. Tai ne jūsų „specializacija". Bet dėl to manyti, jog drovitės ar bijote, vėlgi būtų netikslu. Kai žmonės mėgina jums padėti, jie paprastai iš pat pradžių remiasi klaidinga prielaida. Pavyzdžiui, jiems atrodo, kad jums trūksta pasitikėjimo savimi, tad jie įtikinėja jus, jog esate simpatingi. Bet tada susidaro įspūdis, kad jums kažkas negerai – kad jūsų žema savivertė. Nesuprasdami jūsų įgimtos ypatingos savybės, jie šitaip jus skatina būti dar mažiau visuomeniškus ir nesugeba pateikti svarių priežasčių, kodėl jūs turėtumėte apie save gerai galvoti.

Vadinti save droviu yra negatyvu

Deja, terminas „drovus" turi tam tikrų labai neigiamų priereikšmių, nors šito neturėtų būti. Terminas „drovus" gali būti prilyginamas tokiems žodžiams kaip apdairus, susivaldantis, mąslus ir jautrus, tačiau tyrimas parodė, kad dauguma žmonių, kurie pirmą kartą bendravo su IJA, juos laikė droviais ir tą jų būseną prilygino nerimui, nerangumui, baugštumui, susivaržymui ir bailumui. Tokios pačios nuomonės laikėsi netgi didesnė dalis psichinės sveikatos specialistų. Beje, jie taip pat buvo linkę tvirtinti, kad IJA nusileidžia „normaliems" žmonėms savo intelektiniais gebėjimais, pasiekimais ir psichine sveikata, kuri iš tikrųjų neturi nieko bendra su drovumu. Tik gerai drovius žmones pažįstantys asmenys, tokie kaip jų sutuoktiniai, rinkosi teigiamus apibūdinimus. Kitas tyrimas atskleidė, kad testai, kuriuos psichologai naudoja drovumo lygiui nustatyti, yra kupini tų pačių neigiamų terminų. Gal tai ir tiktų, jei testai būtų skirti psichinei

būsenai tirti, tačiau jie dažnai naudojami identifikuoti „drovius žmones“, kuriems paskui priklijuojama neigiama etiketė. Saugokitės išankstinio nusistatymo, kuris slypi žodyje „drovus“.

Savęs vadinimas droviu tampa savaime išsipildančiu dalyku

Susan Brodt ir Philipas Zimbardo iš Standorfo universiteto atliko ganėtinai žavų psichologinį eksperimentą, susijusį su drovumu. Jis parodė, kodėl jums reikia žinoti, kad jūs esate *ne drovūs*, o tik IJA, galintys pernelyg susijaudinti.

S. Brodt ir Ph. Zimbardo surado studenčių, teigiančių, jog jos yra nepaprastai drovios, ypač su vyrais, o iš „nedrovių“ studenčių subūrė palyginamąją grupę. Per eksperimentą, tariamai skirtą garsaus triukšmo poveikiui tirti, kiekviena mergina tam tikrą laiką praleido su jaunu vyru, kuris nežinojo, ar mergina save laiko drovia, ar ne. Jam buvo nurodyta su visomis merginomis bendrauti tokiu pačiu stiliumi. Įdomi suktybė buvo ta, kad kai kurios drovios merginos klaidingai pamanė, jog jaudulį, pasireiškusį smarkiu širdies plakimu ir dažnu pulsu, joms sukėlė garsus triukšmas.

Eksperimentas parodė, kad tos „drovios“ merginos, kurios tikėjo, jog susijaudino dėl garsaus triukšmo, kalbėjo tiek pat, kiek ir nedrovios merginos. Jos netgi vadovavo pokalbiui kontroliuodamos jo temą lygiai taip pat, kaip tai darė nedrovios merginos. Kitos drovios merginos, kurios neturėjo ko daugiau kaltinti dėl savo susijaudinimo, kalbėjo kur kas mažiau ir lengviau leido vyrui vadovauti pokalbiui. Po eksperimento vyro paprašė atspėti, kurios merginos buvo drovios. Jis neįstengė nedrovių merginų atskirti nuo drovių, patikėjusių, kad susijaudino dėl triukšmo.

Šios drovios studentės tapo mažiau drovios, nes pamanė, kad jų susijaudinimas nėra nulemtas *visuomeninės* priežasties. Jos

taip pat pabrėžė, jog nejautė drovumo ir iš tiesų mėgavosi tuo potyriu. Kai jų paklausė, ar jos būtų linkusios užsisklęsti, jei vėl dalyvautų „bombardavimo triukšmu eksperimente“, du trečdaliai atsakė neigiamai (tarp kitų drovių studenčių tokių buvo tik 14 procentų, o tarp nedrovių – 25 procentai). Regis, šios drovios studentės ypač puikiai praleido laiką būtent todėl, kad manė, jog susijaudino dėl veiksnių, nesusijusių su jų drovumu.

Prisiminkite šį eksperimentą, kai kitą kartą pernelyg susijaudinsite viešoje situacijoje. Jūsų širdis gali trankytis dėl daugybės priežasčių, neturinčių nieko bendra su žmonėmis, dalyvaujančiais toje situacijoje. Gal jus dirgina didelis triukšmas, gal jūs, to beveik nesuvokdami, nerimaujate dėl kokio nors kito dalyko, visiškai nesusijusio su asmeniu, su kuriuo dabar bendraujate. Tad ženkite į priekį, nepaisykite tų kitų priežasčių (jei galite) ir puikiai leiskite laiką.

Aš jums pateikiau tris svarias priežastis, kodėl jūs, IJA, neturėtumėte savęs vadinti droviais. Tai netikslu, negatyvu ir gali savaime išsipildyti. Taip pat neleiskite kitiems jūsų šitaip apibūdinti. Įsivaizduokite, jog išnaikinti šį išankstinį visuomenės nusistatymą yra jūsų pareiga. Jis ne tik nesąžiningas, bet, kaip kalbėjome pirmame skyriuje, ir pavojingas, nes mažina IJA pasitikėjimą savimi ir šitaip jiems trukdo išsakyti savo giliamintiškas nuomones.

Ką manyti apie jūsų „socialinį diskomfortą“

Socialinis diskomfortas (tokiam terminui teikiu pirmenybę prieš žodį „drovumas“) beveik visada atsiranda dėl per didelio susijaudinimo, kuris jus verčia viešumoje veikti, kalbėti ar atrodyti ne itin kvalifikuotai. Arba jūs bijote, kad per daug susijaudinsite. Bijote ką nors padaryti nerangiai, bijote, jog nesugebėsite sugalvoti, ką pasakyti. Tokio bijojimo paprastai pakanka, kad viešoje situacijoje per daug susijaudintumėte.

Įsidėmėkite: diskomfortas yra laikina būsena ir ji jums suteikia galimybę rinktis. Tarkime, jums nemaloniai šalta. Jūs galite su tuo taikstytis. Galite susirasti malonesnę aplinką. Galite padidinti šilumą – užkurti laužą, atitinkamai pasukti termostatą ar paprašyti tai padaryti tuos, kurie už tai atsakingi. Galite apsivilkti paltą. Vienintelis dalykas, kurio neturėtumėte daryti – tai kaltinti savęs dėl to, jog iš prigimties esate jautresni šaltai aplinkai.

Šitaip galima galvoti ir apie susijaudinimo sukeltą laikiną diskomfortą visuomeninių santykių srityje. Jūs galite su juo taikstytis, galite pasišalinti iš situacijos, galite pakeisti tų santykių atmosferą ar paprašyti kitų tai padaryti. Galite dar ką nors nuveikti, kad jaustumėtės jaukiau, pavyzdžiui, tapti „personažu" (apie tai netrukus pakalbėsime).

Visais atvejais jūs sąmoningai siekiate išsivaduoti iš diskomforto. Tad pamirškite prielaidą, kad jūs iš prigimties nejaukiai jaučiatės viešumoje.

Penki būdai valdyti susijaudinimą viešose situacijose

1. Prisiminkite, kad pernelyg didelis jaudinimasis nebūtinai yra baimė.
2. Susiraskite kitų IJA ir pasikalbėkite su jais akis į akį.
3. Naudokite jaudinimosi mažinimo įgūdžius.
4. Sukurkite įtikinamą personažą ir jį sąmoningai vaidinkite.
5. Aiškinkite savo ypatingą savybę kitiems.

Niekada nenuvertinkite galios, kuria pasižymi tiesiog prisipažinimas sau, jog esate per daug susijaudinę – galbūt dėl priežasties, visiškai nesusijusios su situacijoje dalyvaujančiais žmonėmis. Jei dėl to sulaukiate kritikos, prisiminkite, kad ta kritika skirta ne tikriesiems jums, bet tik tai jūsų daliai, kurią laikinai sutrikdė

per didelis jaudulys. Kai tie žmonės pamatys, kokie jūs esate tada, kai būnate ramūs – ir kaip subtiliai gebate viską suvokti – jiems padarysite palankų įspūdį. Kad taip ir bus, jūs gerai žinote, nes turite artimų draugų, kurie jumis žavisi.

Kai būdama vidutinio amžiaus grįžau į magistrantūrą, pačią pirmą dieną, per patį pirmą apsilankymą valgykloje išmečiau stiklinę, pilną pieno, ir juo aptaškiau save, grindis ir kelis šalia buvusius žmones. Aš ją tiesiog į kažką stuktelėjau. Ir nė vienas manęs nepritvojo. Tai įvyko matant visiems mano bendramoksliams ir fakulteto personalui – žmonėms, kuriems labiausiai norėjau padaryti gerą įspūdį.

Prie jau ir taip kone nepakeliamo jaudulio prisidėjo kuo tikriausias šokas. Ir tik tai, jog tyrinėjau IJA, tokius kaip jūs ir aš, man leido aiškiai suvokti, kodėl taip atsitiko. Kad mano kūnas neįstengs panešti net pieno, buvo galima nuspėti. Diena klostėsi sunkiai, bet aš neleidau tam atsitikimui dar labiau padidinti mano socialinio diskomforto.

Dienai bėgant susiradau kitų IJA ir tai man labai padėjo. Vaizdžiai kalbant, mes visi paliejame pieną. Tikėtina, jog įprastose viešose situacijose dalyvauja apie 20 procentų žmonių, kurie yra IJA, ir dar 30 procentų vidutiniškai jautrių žmonių. Drovumui skirtos anoniminės apklausos rezultatai parodė, kad save droviais laikė 40 procentų apklaustųjų. Žmonių pilname kambaryje veikiausiai visada būna bent vienas asmuo, turintis tokią pačią ypatingą savybę, kokią turite jūs, ir jaučiantis socialinį diskomfortą. Pažvelkite jam į akis, kai suklupsite tiesiogine ar perkeltine šio žodžio prasme, ir pamatykite jose nuoširdžią užuojautą. Jūs akimirksniu įsigysite draugą.

Tuo tarpu naudokite visus anksčiau aprašytus metodus, padedančius mažinti susijaudinimą (žr. trečią skyrių). Darykite pertraukas. Eikite pasivaikščioti. Giliai kvėpuokite. Vienaip ar

kitaip judėkite. Apsvarstykite galimus pasirinkimus. Gal dabar laikas išeiti. Gal yra geresnė vieta, kur reikėtų įsitaisyti – prie atviro lango, prie tarpo tarp eilių, prie durų. Prisiminkite „konteinerių“ koncepciją: koks ramus, pažįstamas asmuo ar dalykas jus dabar galėtų palaikyti?

Tą pirmą dieną magistrantūroje buvo akimirkų, kai bijojau, kad fakulteto personalas pamanys, jog man kažkas labai negerai. Vidutiniam „nejautriajam“ toks stiprus susijaudinimas galėjo reikšti tik rimtus konfliktus ir nestabilumą. Taigi aš panaudojau visas savo gudrybes: vaikščiojau, meditavau, per pietus išvykau iš studentų miestelio, skambinau namo siekdama bent kiek apsiraminti.

Mums dažnai atrodo, kad mūsų pernelyg stiprus susijaudinimas kitiems labai krenta į akis, bet taip nėra. Tiesą sakant, didelę visuomeninio gyvenimo dalį sudaro „personažų“ susitikimai vieniems nė nebandant pažvelgti kiek giliau po kitų paviršiumi. Jei elgsitės nuspėjamai, jei kalbėsite taip, kaip kalba kiti, net kai jums tai nepatinka, niekas prie jūsų nekibs ir nesusidarys klaidingos nuomonės, jog esate arogantiški, užsisklendę, pasalūniški ir taip toliau. Pavyzdžiui, kaip parodė tyrimas, „drovūs“ studentai yra linkę manyti, kad visuomeninių santykių srityje daro viską, ką gali, bet jų kambario draugai priekaištauja, jog jie tiesiog per mažai stengiasi. Tai, kad IJA būna nesuprasti, žinoma, dažniausiai lemia vyraujančios kultūrinės nuostatos, tačiau kol jas pakeisime, jūs galite padaryti savo gyvenimą truputį lengvesnį elgdamiesi šiek tiek panašiau į visus kitus. Vaidinkite personažą, kurį susikūrėte. Tai tarsi kaukė, o po kauke jūs galite būti tuo, kuo jums norisi būti.

Kita vertus, kartais geriausia taktika yra tiesiog paaiškinti savo pernelyg didelį susijaudinimą. Aš taip dažnai darau, kai kalbu grupei nepažįstamų žmonių ar juos mokau. Pasakau jiems,

kad suprantu, jog šneku truputį įsitempusi, bet po kelių minučių viskas būsią gerai. Savo įgimto jautrumo atskleidimas bendraujant su grupe žmonių gali paskatinti nuoširdesniam pokalbiui apie socialinį diskomfortą, suteikti galimybę pabūti vienumoje ar padaryti pertrauką nebijant, jog per tą laiką grupė išsilakstys. Galbūt situacijoje dalyvauja koks nors žmogus, kuris gali sumažinti jūsų jaučiamą įtampą pareguliuodamas apšvietimą, garso įrangą ar leisdamas jums po susipažinimo pasišalinti.

Kai kas nors pamini esąs labai jautrus, sulaukia vienos iš dviejų stereotipiškų reakcijų – priklausomai nuo jo pasirinktų žodžių. Vienas iš stereotipų, deja, yra toks, kad tai pasyvi auka, silpnas ir nerimastingas žmogus. Kitas stereotipas – tai talentingas, subtilus, didelį potencialą turintis žmogus. Kad išsakydami savo reikmes sukeltumėte teigiamą reakciją, jums reikia atitinkamų kalbėjimo įgūdžių. Jų mokysimės šeštame skyriuje.

Kai su grupe žmonių turiu praleisti visą dieną ar savaitgalį, esu linkusi jiems paaiškinti, jog man reikia daug laiko pabūti vienai. Šitaip neretai elgiasi ir kiti. Bet net jei esu vienintelė, anksti užsidaranti savo kambaryje ar einanti į ilgus pasivaikščiojimus be draugijos, aš išmokau pasišalinti sukurdama paslaptingumo atmosferą, užuot skatinusi užuojautą ar gailestį sau. „Karališkųjų patarėjų“ klasės atstovai privalo atsižvelgti į tokius dalykus. Būkite išradingesni kurdami savo, IJA, „viešuosius ryšius ir reklamą“.

Žmonės, jaudinimasis ir intraversija

Iki šiol mes kovojome su „problema“ stengdamiesi atsikratyti drovumo etiketės ir bandydami suprasti, kas iš tikrųjų yra tas mums taip gerai pažįstamas per didelis jaudinimasis. Lygiai taip pat svarbu pripažinti, jog egzistuoja daugiau negu vienas patikimas būdas būti visuomeniškiems.

Jūsų būdą būti visuomeniškiems nulemia toks esminis faktas: daugumai mūsų išoriniame pasaulyje tykančius dirginimus dažniausiai sukelia kiti žmonės – namuose, darbe, viešumoje. Mes *visi* esame visuomeniškos būtybės, kurios džiaugiasi kitais ir nuo jų neišvengiamai priklauso. Tačiau daugelis IJA šalinasi žmonių, sudarančių pernelyg dirginančius „komplektus", tokius kaip nepažįstamieji, dideli pobūviai, minios. Daugumai IJA tai yra išmintinga strategija. Labai dirginančiame, reikliame pasaulyje kiekvienas turi nusistatyti prioritetus.

Suprantama, nė vienas nesugebės meistriškai veikti tose situacijose, kurių nusprendė vengti. Visgi dauguma jūsų galite jas ištverti arba to išmokti. Šis gebėjimas tiesiog ištverti situaciją yra priimtinas, išmintingas būdas tausoti energiją kitiems svarbiems dalykams.

Tiesa ir tai, jog kai kurie IJA vengia svetimų žmonių, pobūvių ir kitokių susibūrimų, nes praeityje panašiose situacijose juos atstūmė. Kadangi IJA neatitinka mūsų kultūroje įsigalėjusio mėgstančio bendrauti asmens idealo, juos šiurkščiai supeikė ir dabar jie vengia žmonių, kuriais negali visiškai pasitikėti. Toks pasirinkimas atrodo protingas, nors ir liūdnas, ir jo nereikėtų gėdytis.

Iš viso 70 procentų IJA yra linkę būti socialiai „intravertiški". Tai nereiškia, kad jūs nemėgstate žmonių, jūs tiesiog teikiate pirmenybę keliems artimiems ryšiams, o ne dideliam draugų ratui, be to, jūsų paprastai nevilioja gausūs susibūrimai ar pobūviai. Bet net didžiausias intravertas kartais būna ekstravertiškas ir jam patinka būti svetimų žmonių draugijoje ar minioje. Ir net didžiausias ekstravertas retsykiais būna intravertiškas.

Intravertai irgi yra visuomeniški žmonės. Tiesą sakant, jų gerai savijautai visuomeniniai santykiai daro didesnį poveikį negu gerai ekstravertų savijautai. Tiesiog intravertai siekia kokybės, o ne kiekybės.

(Jei jūsų emocinė būsena nėra džiaugsminga, artima draugystė su asmeniu ne visada išsprendžia šią problemą. Iš tiesų daugelis žmonių negali turėti gerų, artimų santykių tol, kol tam tikromis psichoterapinėmis priemonėmis nesusikuria stipresnio vidinės ramybės jausmo plačiausia šio žodžio prasme. Apie tai kalbėsime aštuntame skyriuje.)

Ekstravertiški IJA

Noriu pabrėžti, kad būti IJA nėra tas pats, kas būti socialiai intravertiškam. Mano tyrimai parodė, jog 30 procentų IJA yra socialiai ekstravertiški. Būdami ekstravertiški, jūs turite didelį ratą draugų ir gerai jaučiatės bendraudami su žmonių grupėmis ir nepažįstamaisiais. Galbūt jūs augote didelėje, draugingoje, mylinčioje šeimoje ar saugiame rajone ir išmokote žmones laikyti saugumo šaltiniu, o ne priežastimi būti budriam.

Jums sunkumų gali kelti ir kiti jaudinimąsi skatinantys veiksniai, tokie kaip ilga darbo diena ar ilgas buvimas mieste. O kai pernelyg susijaudinate, vengiate bendrauti. („Nejautrieji" ekstravertai kaip tik geriau atsipalaiduoja žmonių draugijoje.) Nors čia daugiausia dėmesio skiriame intravertiškiems IJA, šios įžvalgos turėtų būti naudingos ir ekstravertams.

Kas yra intravertiškas stilius

Avril Thorne iš Kalifornijos universiteto Santa Kruze nusprendė išsiaiškinti, kaip iš tikrųjų elgiasi intravertai. Testais nustačiusi labai intravertiškas ir labai ekstravertiškas savo bendramoksles studentes, ji suporavo jas arba su to paties asmenybės tipo studentėmis, arba su priešingo asmenybės tipo studentėmis ir nufilmavo jų pokalbius.

Labai intravertiškos studentės buvo rimtos ir susikaupusios. Jos daugiau kalbėjo apie problemas, atrodė atsargesnės ir linku-

sios įsiklausyti, uždavinėti klausimus, duoti patarimų. Susidarė įspūdis, kad joms nuoširdžiai rūpėjo pašnekovės.

Labai ekstravertiškos studentės elgėsi priešingai: kalbėjo „maloniau", labiau siekė sutarimo, ieškojo biografijų ir patirties panašumų, sakė daugiau komplimentų. Jos buvo linksmos ir atviros, mielai sutiko būti poruojamos su bet kokiu asmenybės tipu, tarsi daugiausia malonumo joms teiktų pats pokalbis.

Kai ekstravertiškos studentės bendravo su labai intravertiškomis studentėmis, joms patiko tai, kad nereikia būti tokioms linksmoms ir malonioms. O intravertiškoms studentėms pasikalbėjimas su ektravertiškomis studentėmis buvo tarsi „gaivaus oro gurkšnis". A. Thorne eksperimentas parodė, kad kiekvieno asmenybės tipo indėlis į šį pasaulį yra *vienodai* svarbus. Bet kadangi intravertiškas veikimo stilius yra nuvertintas, mums bus naudinga šiek tiek laiko ir dėmesio skirti teigiamoms intravertiškų žmonių savybėms.

Carlas Jungas apie intravertišką gyvenseną

Carlas Jungas intraversiją laikė esminiu žmonių skiriamuoju ženklu, kurstančiu pagrindines kovas tarp filosofijos ir psichologijos, kurių didžiąją dalį sudaro nesutarimai dėl to, kas yra svarbiau suvokiant bet kokią situaciją ar objektą – išoriniai faktai ar vidinis tų faktų aiškinimas.

Pasak C. Jungo, dauguma žmonių puoselėja dvi nuostatas gyvenimo atžvilgiu, kurios skiriasi viena nuo kitos kaip įkvėpimas ir iškvėpimas. Bet kai kuriais atvejais viena iš tų nuostatų būna pastovesnė. Maža to, C. Jungo nuomone, šios nuostatos neturi jokio tiesioginio ryšio su tuo, ar žmogus yra visuomeniškas, ar ne. Būti intravertiškam – tai tiesiog telkti dėmesį į vidų, į subjektą, į save, o ne išorėn, į objektą. Intravertiškumą suformuoja poreikis ir pirmenybė ginti bei labiau vertinti vidinį,

„subjektyvų“ gyvenimo aspektą – ir žūtbūt neleisti, kad jį sugniuždytų „objektyvus“ pasaulis.

C. Jungas tikėjo, kad intravertų svarbos tiesiog neįmanoma pervertinti.

> *Jie yra gyvas įrodymas, kad šis įdomus ir įvairus pasaulis su jo per kraštus besiliejančiu, svaiginančiu gyvenimu nėra tiktai išorinis, bet egzistuoja ir viduje... Jų gyvenimai pasako daugiau negu jų žodžiai... Jų gyvenimai moko kitokios galimybės, to vidinio gyvenimo, kurio taip skausmingai stokoja mūsų civilizacija.*

C. Jungas žinojo apie išankstinį vakarietiškos kultūros nusistatymą prieš intravertiškumą. Jis galėjo tą nusistatymą toleruoti, kai jį demonstruodavo ekstravertiški žmonės. Bet jis jautė, kad tie intravertai, kurie nuvertina save, iš tiesų daro pasauliui blogą paslaugą.

Reikia visų tipų

Kartais mums reikia tiesiog gėrėtis tokiu išoriniu pasauliu, koks jis yra, ir būti dėkingiems mums padedantiems žmonėms bei ekstravertams, mokantiems kurti sąsajas net tarp visiškai nepažįstamų asmenų. O kai kada mums reikia vidinio ramsčio – asmens, kuris yra intravertiškas ir visą savo dėmesį skiria subtiliausiems asmeniškų išgyvenimų niuansams. Gyvenimas nėra vien abiejų matyti tie patys kino filmai ar abiejų aplankyti tie patys restoranai. Kartais sielai svarbiausia – subtilesnių klausimų aptarimas.

Gabių vaikų ekspertė Linda Silverman nustatė, kad kuo gabesnis vaikas, tuo didesnė tikimybė, jog jis bus intravertiškas. Intravertai būna neįtikėtinai kūrybingi net atlikdami tokias paprastas užduotis kaip Roršacho (H. Rorschach) rašalo dėmių testas – jie pateikia daug nuostabių variantų. Tam tikra prasme

intravertai yra ir lankstesni, nes kartais *privalo* daryti tai, ką ekstravertai daro nuolat, pavyzdžiui, susitikti su nepažįstamais žmonėmis ar dalyvauti pobūviuose. O kai kurie ekstravertai gali metų metus nejausti poreikio pabūti intravertiški, atsigręžti į savo vidų. Tas daugeliui intravertų būdingas lankstumas tampa ypač svarbus vėliau, kai žmonės pradeda ugdyti tai, ko stokojo pusę savo gyvenimo. Gyvenimui įpusėjus kiekvienam taip pat labiau parūpsta savityra. Trumpiau tariant, intravertai sugeba bręsti grakščiau.

Taigi jūs esate geroje draugijoje. Nekreipkite dėmesio į kandžias pastabas apie „nušvitimą". Gėrėkitės kitų lengvabūdiškumu ir leiskite sau būti savimi. Jei nesate šaunūs pašnekovai, didžiuokitės savo gebėjimu tylėti. O kai jūsų nuotaika pasikeičia ir atsiskleidžia jūsų ekstravertiška savastis, lygiai taip pat svarbu leisti jai pabūti tokiai nerangiai ar kvailokai, kokiai jai norisi pabūti. Mes visi elgiamės nerangiai darydami tai, kas nėra mūsų „specializacija". Mes turime tik vieną gerų dalykų dalį. Būtų tiesiog pasipūtimas manyti, kad kam nors iš mūsų turėtų priklausyti viskas.

Apie draugystę

Intravertai teikia pirmenybę artimiems santykiams dėl daugelio priežasčių. Artimi draugai geriausiai supranta ir palaiko vienas kitą. Geras draugas ar partneris jus taip pat gali labiau nuliūdinti, bet tai skatina vidinį augimą, kuris IJA dažnai yra svarbus prioritetas. O turint galvoje jūsų intuiciją, jūs tikriausiai mėgstate kalbėti apie tokius sudėtingus dalykus kaip filosofija, jausmai ir gyvenimiški sunkumai. Apie tai būtų labai nelengva kalbėti su nepažįstamu žmogumi ar pobūvyje. Be to, intravertai turi savybių, kurios juos daro patikimus draugaujant. Turėdami artimų draugų, jie gali sulaukti visuomeninio pasisekimo.

KAIP JŪS SUSIPAŽINOTE SU SAVO GERIAUSIAIS DRAUGAIS

Atskiruose popieriaus lapuose užrašykite savo geriausių draugų vardus. Tada atsakykite į šiuos klausimus apie jūsų draugystės pradžią.

- Ar juos užkalbinti jus privertė aplinkybės?
- Ar iniciatyvą parodė jūsų būsimas draugas?
- Ar jautėtės kaip nors neįprastai?
- Ar tą dieną buvote itin ekstravertiški?
- Kaip buvote apsirengę arba ką manėte apie savo išvaizdą?
- Kur buvote – mokykloje, darbe, atostogavote, pobūvyje?
- Kokia tai buvo situacija? Kas jus supažindino? Gal susitikote atsitiktinai? Gal vienas iš jūsų ką nors pasakė antram? Kas įvyko?
- Kokios buvo pirmosios akimirkos, valandos ar dienos?
- Kada ir kaip supratote, jog tapsite draugais?

Dabar pažiūrėkite, kas sieja jūsų atsakymus. Pavyzdžiui, jūs nemėgstate pobūvių, bet gal būtent tokiomis aplinkybėmis susipažinote su savo dviem geriausiais draugais. Gal kokios nors jūsų atsakymams būdingos aplinkybės dabar nėra jūsų gyvenime, tarkime, jūs nebelankote mokyklos arba nebedirbate kolektyve? Gal norėtumėte ką nors pakeisti atsižvelgdami į tai, ko išmokote? Pavyzdžiui, pasižadėti kartą per mėnesį dalyvauti pobūvyje. (Arba nuo šiol vengti pobūvių, nes paaiškėjo, jog visai ne juose susiradote savo geriausius draugus.)

Visgi ekstravertai yra teisūs, kai sako, kad „nepažįstamasis – tai tiesiog draugas, su kuriuo dar nesusipažinau“. Visi jūsų artimiausi draugai kažkada buvo nepažįstamieji. Kai šie santykiai pasikeičia (ar net nutrūksta), panorėję jūs galite sutikti naujų artimų draugų. Tad pamąstykite apie tai, kaip jūsų gyvenime atsirado geriausi draugai.

Personažas ir geros manieros

Jei esate labai intravertiški, prisiminkite, kad daugumoje viešų situacijų jums reikia bent minimaliai atitikti vyraujančias visuomenės normas. IJA visas etiketo taisykles gali suprastinti iki keturių žodžių: minimizuok kitų žmonių jaudulį. (Arba iki dviejų žodžių: būk malonus.) Mirtina tyla, jei jos nesitikima, kitam žmogui gali sukelti nerimą. Lygiai taip pat gali paveikti ir perdėtas entuziazmas, kuris yra dažna ekstravertų klaida. Iš tikrųjų tereikia pasakyti kelias malonias, nestebinančias frazes.

Taip, tai gali būti nuobodu tiems, kurie yra nejautrūs ir kuriems patinka būti audrinamiems. Bet bendraujant su nepažįstamuoju, jums reikėtų vengti ir trumpalaikio susijaudinimo, net jei jis nėra problema tam kitam asmeniui. O jau paskui galėsite būti tokie kūrybingi ir stebinantys, kokiems jums norisi būti. (Tačiau kol kas turėtumėte veikti apgalvotai ir tada bet kokia sėkmė gerins jūsų reputaciją.)

Dabar jums reikia tobulinti savo „personažus", arba socialinius vaidmenis. Įtaigus personažas, žinoma, apima geras manieras ir nuspėjamą, nedirginantį elgesį. Bet priklausomai nuo jūsų poreikių, jis gali būti šiek tiek labiau specifinis. Bankininkas nori atrodyti solidus ir praktiškas. Jei jame gyvena menininkas, jis to neviešina. O menininkai savo ruožtu skrupulingai slepia bankininko gyslelę. Studentai puikiai sugeba atrodyti nuolankūs, dėstytojai jaučia poreikį atrodyti autoritetingi.

Personažo koncepcija prieštarauja Šiaurės Amerikoje vyraujančiam įpročiui žavėtis atvirumu ir autentiškumu. Europiečiai kur kas labiau vertina gebėjimą neatskleisti visko, kas galvojama. Tačiau kai kada žmonės pernelyg susitapatina su savo vaidmenimis. Mes visi tokių pažįstame. Visgi nežinant, koks žmogus

yra iš tikrųjų, sunku pasakyti, ar jis nuoširdus, ar apsimetinėja. Beje, IJA retai pernelyg susitapatina su vaidinamu personažu.

Jei tebemanote, kad jus raginu būti nenuoširdžius, tai pagalvokite apie atvirumo lygį tam tikroje vietoje ir tam tikru laiku. Prisiminkite atvejį, kai šiaip ne taip atsikratėte žmogaus, kuris norėjo su jumis susidraugauti, o jūs nusprendėte, jog jums šito nereikia. Tačiau į to žmogaus kvietimą kartu papietauti tikriausiai neatrėžėte tokiais žodžiais: „Padariau išvadą, jog aš nenoriu tapti jūsų artimu draugu"? Žinoma, jūs ką nors surezgėte apie tai, kokia įtempta šiuo metu yra jūsų dienotvarkė.

Tam tikra prasme tai yra nuoširdus elgesys, nes jei turėtumėte begalę laiko, gal šiuose santykiuose būtumėte galėję žengti bent žingsnį į priekį. Kitam žmogui pasakyti, kad jis jūsų prioritetų sąraše užima kone paskutinę vietą, mano manymu, nėra morališkai korektiška. Geriausiai vaidinamas personažas ir geriausios manieros – tai gebėjimas išlikti savimi ir būti atjaučiančiai nuoširdžiam, ypač bendraujant su tais, kuriuos menkai pažįstame.

Siekiant naujų visuomeninių įgūdžių

Informacija apie visuomeninius įgūdžius būna dviejų rūšių, nesvarbu, kokiu pavidalu ji pateikiama – kaip knyga, garso įrašas, straipsnis, paskaita ar kursai. Vienos rūšies informacijos autoriai yra ekstraversijos, visuomeninių įgūdžių, prekių realizavimo, personalo valdymo ir etiketo specialistai. Šie žmonės dažnai būna sąmojingi ir optimistiški. Jie kalba apie mokymąsi, o ne apie gydymąsi, todėl nemenkina jūsų savivertės leisdami suprasti, jog turite rimtą problemą. Jei kreipsitės į šiuos profesionalus, tiesiog supraskite, kad jūsų tikslas nėra jiems prilygti, bet išmokti naudotis bent keliais jų patarimais. Ieškokite tokių knygų: *Kaip savo pusėn palenkti minią* ir *Ką sakyti kiekvienoje keblioje situacijoje*. (Pastarąsias aš išgalvojau, nuolat pasirodo naujų.)

Kitos rūšies informacijos autoriai yra psichologai, bandantys padėti droviems žmonėms. Jų stilius – iš pradžių jus priversti susirūpinti, kad turėtumėte paskatą veikti, o tada žingsnis po žingsnio jums taikyti ganėtinai sudėtingus, patikimais tyrimais pagrįstus elgesio keitimo metodus. Šis būdas gali būti išties veiksmingas, bet „jautriesiems“ sukelia tam tikrų sunkumų, net jei atrodo, kad jums yra tinkamesnis. Kalbėjimas apie jūsų drovumo „gydymą“ ar „jūsų sindromo nugalėjimą“ jus verčia jaustis defektyvius, be to, šitaip ignoruojami jūsų įgimtos savybės teigiami aspektai.

Kad ir kokį patarimą išgirstumėte ar perskaitytumėte, prisiminkite, jog jūs neturite visuomeniniams įgūdžiams suteikti tokios prasmės, kokią jiems suteikia trys ketvirtadaliai ekstravertiškų planetos gyventojų. Kitaip tariant, jūs neprivalote

AR ŽINOTE NAUJAUSIUS BŪDUS, PADEDANČIUS ĮVEIKTI SOCIALINĮ DISKOMFORTĄ?

Atsakykite, ar tai tiesa, ar netiesa. Paskui savo atsakymus įvertinkite remdamiesi šio skyriaus gale pateikta jų apžvalga.

1. Padeda bandymas kontroliuoti neigiamus vidinius dialogus, tokius kaip „Aš jam tikriausiai nepatiksiu“ arba „Tikriausiai man kaip visada nepasiseks.“ T N
2. Kai žmonės drovisi, esantiems šalia tai būna akivaizdu. T N
3. Jums reikia tikėtis, jog kai kada būsite atstumti, ir to nepriimti asmeniškai. T N
4. Patartina turėti planą, kaip kovoti su socialiniu diskomfortu, pavyzdžiui, bandyti kas savaitę susipažinti su vienu žmogumi. T N
5. Kuriant minėtą planą, reikia turėti omenyje, kad kuo didesnius žingsnius žengsite, tuo greičiau pasieksite savo tikslą. T N

6. Geriau nerepetuoti to, ką pasakysite nepažįstam žmogui ar naujoje situacijoje, nes tada atrodysite nenatūralūs ir nespontaniški. T N
7. Reikia stengtis kontroliuoti savo kūno kalbą: kuo mažiau jis pasako, tuo geriau. T N
8. Bandant užmegzti ar pratęsti pokalbį, reikia uždavinėti klausimus, kurie yra gana asmeniški ir į kuriuos neįmanoma atsakyti vienu ar dviem žodžiais. T N
9. Norėdami parodyti, jog klausotės, turite sėdėti atsilošę, sukryžiavę rankas ir kojas, išlaikyti ramų veidą ir nežiūrėti pašnekovui į akis. T N
10. Niekada nelieskite kito žmogaus. T N
11. Neskaitykite laikraščių prieš eidami ten, kur susitiksite su žmonėmis, nes tai jus tik prislėgs. T N
12. Atsivėrimas nėra svarbus pokalbiui, jei šnekate apie įdomius dalykus. T N
13. Geri klausytojai mintyse pakartoja, ką išgirdo, apmąsto pašnekovo jausmus, o tada atsako savo jausmais, bet ne idėjomis. T N
14. Nepasakokite kitiems įdomių smulkmenų apie save. Šitaip jiems tik sukelsite pavydą. T N
15. Kad pokalbis būtų nuoširdesnis ar įdomesnis jums abiem, kartais verta atskleisti savo trūkumus ar problemas. T N
16. Stenkitės neprieštarauti kitam žmogui. T N
17. Kai pokalbis jus nuteikia taip, kad jums norisi su tuo žmogumi praleisti daugiau laiko, geriausia tai pasakyti. T N

Šaltiniai: Jonathan Cheek *Conquering Shyness* (New York: Dell, 1989); M. Mckay, M. Dewis and P. Fanning *Messages: The Communication Book* (Oaklend, Calif.: New Harbinger Press, 1983).

linksminti visos draugijos, kaskart sąmojingai atsikirsti ar niekada neleisti sau „nesmagios“ tylos. Jūsų gebėjimai yra kitokie – rimtai kalbėti, atidžiai klausytis ir patylėti šitaip suteikiant galimybę gimti subtilesnėms mintims.

Galbūt jūs jau daug žinote iš to, ką išmano minėti specialistai. Tad aš išrinkau pagrindinius dalykus ir iš jų parengiau nedidelį testą, kad galėtumėte įsitikinti, ką žinote, ir išmokti naujų dalykų.

Nesijauskite blogai, jei žinote, ką daryti, bet ne visada tai darote

Kanzaso universiteto psichologė Gretchen Hill drovių ir nedrovių žmonių paprašė atsakyti, koks elgesys būtų tinkamas dvidešimt penkiose viešose situacijose. Paaiškėjo, kad drovūs asmenys lygiai taip pat gerai žinojo, ko iš jų būtų tikimasi, tačiau sakė, jog to nesugebėtų padaryti. Pasak G. Hiil, drovūs žmonės stokoja pasitikėjimo savimi – mums paprastai ir priskiriamas šis vidinis trūkumas. Taigi mes esame raginami labiau pasitikėti savimi, o to mes, žinoma, neįstengiame. Todėl ir vėl patiriame nesėkmę. Bet galbūt mes kai kada pasitikėjimo stoką paverčiame pasiteisinimu, nes daugybę kartų išgyvenome pernelyg stiprų susijaudinimą, neleidusį elgtis tinkamai. Tad kai kurie iš mūsų, suprantama, bijome, jog nesugebėsime padaryti to, kas, žinome, būtų priimtina kitiems žmonėms. Manau, jog paprasčiausias raginimas labiau pasitikėti savimi mums retai padeda. Geriau laikykitės šiame skyriuje aprašomos dvejopos strategijos: kovoti su pernelyg dideliu susijaudinimu ir puoselėti teigiamą požiūrį į savo intravertišką stilių.

Kita priežastis, kodėl nesugebame realizuoti to, ką žinome apie visuomeninius įgūdžius, gali būti ta, jog nugali seni, iš vaikystės atkeliavę elgesio modeliai. Jei taip, juos reikia pripažinti ir suvokti. O gal jūsų dėmesį valdo kokie nors jausmai. Koks patikimas požymis tai galėtų rodyti? Pavyzdžiui, kai esate linkę

sakyti tokius dalykus kaip „Aš nežinau, kodėl taip pasielgiau, supratau tik tiek, jog tai buvo nepanašu į mane“ arba „Kad ir kaip stengiuosi, man nieko neišeina“.

Polos atvejis

Pola gimė neabejotinai labai jautri. Tėvai kalbėjo apie jos „drovumą“ kone nuo pirmųjų jos gyvenimo dienų. Ji visada žinojo, jog yra jautri garsams ir greičiau sutrinka negu jos draugės. Kai ją kalbinau, Pola buvo įkopusi į ketvirtą dešimtmetį ir nepaprastai gerai išmanė savo darbą – užkulisinį didelių renginių organizavimą. Bet ji neturėjo jokių šansų pakilti karjeros laiptais, nes paniškai bijojo viešo kalbėjimo ir apskritai žmonių, dėl to sugebėjo vadovauti tik visiškai mažam bendradarbių kolektyvui. Tiesą sakant, Polos gyvenimas ir sukosi vien apie tuos retus personalo posėdžius, kuriuos jai tekdavo sušaukti ir kuriems ji valandų valandas ruošdavosi kartodama įvairius ritualus, kad save tinkamai nuteiktų.

Pola skaitė daugybę knygų, kurios moko įveikti tokius būgštavimus ir emocijas, ir tam naudojo valios jėgą, o jos ji turėjo išties daug. Bet Pola suprato, kad jos baimė yra neįprasta, todėl ryžosi ilgesnei, intensyvesnei psichoterapijai. Ši jai padėjo suprasti kai kurias tos baimės priežastis, kurias ji ėmėsi šalinti.

Kai Pola augo, jos tėvas mėgavosi įniršio priepuoliais. (Dabar jis dar ir alkoholikas.) Šiaip jis buvo protingas, analitiškas žmogus, visada pasirengęs padėti savo vaikams atlikti mokyklines užduotis. Tiesą sakant, jis daug su jais bendravo, o su Pola elgėsi ne taip žiauriai kaip su jos broliais. Bet Pola tėvo dėmesyje ėmė įžvelgti seksualinio pobūdžio siekių ir tai jai, žinoma, sukėlė vidinį sąmyšį. Kaip ten bebūtų, jo įniršis ją veikdavo stipriausiai.

Polos motina, kuri itin nervingai reaguodavo į kitus žmones ir jų nuomones, jautėsi labai priklausoma nuo savo nuožmaus vyro. Ji atrodė tarsi kankinė, kurios gyvenimas sukosi tik apie jos vaikus.

Kita vertus, ji nekentė visko, kas buvo susiję su jų auginimu. Detalūs, siaubą keliantys motinos pasakojimai apie gimdymus ir švelnumo savo vaikams stygius man leido padaryti išvadą, kad pirmasis Polos prieraišumas buvo toli gražu ne saugus. Vėliau motina Polą padarė savo artima drauge ir ėmė jai pasakoti kur kas daugiau negu vaikas gali suprasti, įskaitant daugybę priežasčių nemėgti sekso. Abu tėvai jai kalbėdavo apie savo jausmus vienas kitam nesikuklindami atskleisti pačių intymiausių seksualinio gyvenimo smulkmenų.

Atsižvelgiant į tai, kokioje aplinkoje augo Pola, jos „viešo kalbėjimo baimė" labiau panėšėjo bendrą nepasitikėjimą kitais žmonėmis. Taip, ji gimė jautri, todėl greitai susijaudindavo. Bet tiesa ir tai, kad nuo mažų dienų ji buvo nesaugiai „prisirišusi", dėl to vaikystėje dažnai neįstengdavo pasitikinčiai reaguoti į gąsdinančias situacijas. Polos motina iracionaliai bijojo žmonių ir tą jausmą piršo savo dukrai (užuot ją mokiusi jais pasitikėti). O ankstyvi Polos bandymai reikšti savo nuomonę sulaukdavo tėvo įniršio.

Galbūt paskutinė priežastis, kodėl Pola bijojo viešai kalbėti, buvo ta, kad ji jautėsi per daug žinanti apie nedorus tėvo ketinimus jos atžvilgiu ir intymų tėvų gyvenimą.

Tokius dalykus nėra lengva išspręsti, tačiau juos galima iškviesti į sąmonę ir paveikti kartu su kompetentingu psichoterapeutu. Dalykai, kuriuos baisu ištarti, galop išlaisvėja. Paskui vis tiek gali reikėti specialių visuomeninių įgūdžių pratybų, tačiau tuo metu toks metodas būna veiksmingas.

Pagrindiniai patarimai IJA, kaip elgtis viešose situacijose

Susipažinkite su kai kuriais pasiūlymais dėl situacijų, kurios IJA dažnai sukelia socialinį diskomfortą.

Kai turite tiesiog plepėti. Nuspręskite, ar geriau kalbėsite, ar klausysitės. Jei nutarėte klausytis, daugumai žmonių patiks

kalbėti. Užduokite kelis konkrečius klausimus arba tiesiog paklauskite: „Tai ką jūs veikiate, kai nedalyvaujate pobūviuose?“ (Arba konferencijose, vestuvėse, koncertuose ir t. t.)

Jei norite kalbėti (tai jums padės valdyti situaciją ir neleis nuobodžiauti), iš anksto suplanuokite, kokią temą jums patiktų primesti ir vis rutulioti. Pavyzdys: „Prastas oras, tiesa? Gerai bent jau tai, kad dėl to man lengviau sėdėti ir rašyti.“ (Žinoma, jūsų pasiteiraus, ką rašote.) Arba: „Prastas oras – šiandien negalėjau mankštintis lauke.“ Arba: „Prastas oras – mano gyvatės jo nemėgsta.“

Įsiminkite vardus. Jūs galite pamiršti žmogaus vardą, jei per pirmą judviejų susitikimą būsite išsiblaškę ar per daug susijaudinę. Pasistenkite įgusti pašnekovo vardą pavartoti savo kitame sakinyje, pavyzdžiui, „Arnoldai, kaip malonu su jumis susipažinti.“ Tada tą vardą vis ištarkite per kitas dvi tris minutes. O kai paskui galvosite apie tai, su kuo susipažinote, mintyse galite kartoti to žmogaus vardą dar ilgiau. Visgi pamiršti sutiktų žmonių vardus dažnai būna neišvengiamas dalykas.

Kai tenka kreiptis su prašymu. Paprašyti paprasto dalyko, pavyzdžiui, informacijos, neturėtų būti sunku. Bet kartais savo prašymus įtraukiame į sąrašą darbų, kuriuos reikia atlikti, ir jie ten stūkso atrodydami dideli ir sudėtingi. Jei įmanoma, su prašymais kreipkitės tomis akimirkomis, kai suprantate, kad tai reikia padaryti. Arba juos pateikite visus iš karto, jei įsijautėte į bičiulišką nuotaiką. Svarbesnius prašymus mintyse vėl paverskite paprastais. Galvokite apie tai, kaip greitai viskas baigsis ir kiek mažai rūpesčių tai sukels žmogui, į kurį kreipiatės. Kai prašymai dar svarbesni, iš anksto apgalvokite, nuo ko norite apsidrausti. Pirmiausia įsitikinkite, ar dėl savo reikalo kalbatės su reikiamu asmeniu. Svarbaus prašymo pateikimą reikėtų parepetuoti su kitu žmogumi iš jo išgirstant visus galimus atsakymus į jūsų kreipimąsi. Tai nedaug palengvins jūsų užduotį, tačiau jausitės geriau pasirengę.

Pardavimas. Atvirai sakant, tai nėra IJA būdingas darbas. Bet net jei nepardavinėjame prekių, gyvenime būna daug atvejų, kai norime įsiūlyti savo idėją, save kaip darbuotoją ar galbūt savo kūrybą. O kas tada, jei jūs tikite, kad koks nors jūsų sumanymas iš tiesų galėtų būti naudingas kitam žmogui ar netgi visam pasauliui? Pats subtiliausias „pardavimo" būdas, galbūt tinkantis kaip tik jums – tai paprasčiausiai su kitais pasidalyti tuo, ką žinote apie kokį nors dalyką. Kai jie supras, kuo jūsų idėja jums atrodo vertinga, galite jiems leisti apsispręsti patiems.

Kai tenka dalytis pinigus, IJA dažnai jaučiasi kalti dėl to, kad paėmė „tiek daug" arba nepaėmė visiškai nieko. (O jei jaučiamės defektyvūs, pagalvojame: „Šiaip ar taip, kiek aš iš tikrųjų esu vertas?") Paprastai mes negalime ir neturėtume savęs ar savo darbo vaisių atiduoti už dyką. Mums reikia pinigų, kad ir toliau galėtume kitiems būti naudingi tuo, ką siūlome. Žmonės tai supranta, kaip suprantate jūs, kai ką nors perkate.

Kai prireikia pasiskųsti. Šis dalykas IJA gali būti sunkus, net jei jis teisėtas. Tokį įgūdį verta lavinti, nes atkaklumas suteikia galios tiems, kurie dažnai jaučiasi smukdomi vien dėl to, kokie yra (per jauni, per seni, per stori, per tamsios odos, per jautrūs ir t. t.)

Visgi jūs turite būti pasirengę galimam atsakui. Pyktis ne veltui yra didžiausią jaudulį kelianti emocija. Jis mus mobilizuoja kovai. Pyktis įaudrina, ar jis būtų jūsų, ar kitų, ar net tų, kuriuos jūs tiesiog stebite iš tolo.

Buvimas mažose grupėse. Grupės, klasės ar komitetai „jautriesiems" gali būti tikras iššūkis. Mes dažnai įžvelgiame daug dalykų, kurių nepastebi kiti. Tačiau mūsų troškimas nedidinti savo susijaudinimo lygio mums gali padėti išlikti santūriems. Vis dėlto kas nors anksčiau ar vėliau pasiteiraus, ką *jūs* galvojate. Tai keblus momentas, bet svarbus grupei. Santūrūs IJA dažnai neatsižvelgia į tai, kad laikui bėgant tylaus žmogaus įtaka vis

didėja. Grupė gali ne tik norėti jums suteikti galimybę pasisakyti, bet ir jausti nesąmoningą nerimą. Ar jūs esate grupėje, ar ne? Gal jūs tiesiog sėdite ir juos vertinate? Gal esate nepatenkinti ir ketinate iš čia sprukti? Jei paspruksite, jie pasiliks su tomis baimėmis – būtent dėl to tylūs grupės nariai sulaukia tiek daug dėmesio. Šitaip gali būti ir iš mandagumo, tačiau baimės veiksnys visada egzistuoja. Jei nedemonstruosite reikiamo entuziazmo, irgi sulauksite daug dėmesio. Tada kitiems gali pasirodyti, jog geriausia gynyba yra jus atstumti, kol jūs neatstūmėte jų. Jei manimi netikite, pabandykite bent kartą pabūti tylūs naujoje grupėje ir pamatysite, kaip visa tai atsiskleis.

Kadangi tylieji kaip magnetas traukia šalia esančių žmonių energiją, jei norite būti tylesni už kitus, privalote juos įtikinti, jog jų neatstumiate ir neketinate palikti grupės. Pasakykite jiems, kad jaučiatės grupės dalimi tiesiog klausydamiesi. Išsakykite teigiamus jausmus grupės atžvilgiu, jei tokius puoselėjate. Paaiškinkite, jog imsite kalbėti, kai būsite pasirengę. Arba paprašykite, kad jus vėl paragintų.

Jūs taip pat galite nuspręsti paaiškinti, kokie esate jautrūs. Bet tai reikš, jog jums priklijuos etiketę ir kad tas jūsų apibūdinimas bus linkęs tapti savaime išsipildančiu.

Viešas kalbėjimas ar pasirodymas. Patikėkite, „jautriesiems“ tai yra natūralus dalykas – taip taip. (Aš leidžiu jums patiems išvardyti priežastis, kodėl mums tai daryti būna *sunkiau.*) Pirma, mes dažnai jaučiame galį pasakyti kokių nors svarbių dalykų, kuriuos pražiūrėjo kiti. Kai kiti už tai jums bus dėkingi, pasijusite apdovanoti, ir kitas kartas bus lengvesnis. Antra, mes *pasiruošiame.* Tam tikrais atvejais, kai, pavyzdžiui, grįžtame patikrinti, ar tikrai išjungėme skrudintuvą, mes galime atrodyti „kompulsyvūs“ tiems žmonėms, kurie nėra tokie uolūs siekdami apsisaugoti nuo visų netikėtumų (tokių kaip supleškėjęs namas). Tačiau būtų

kvaila nepersistengti ruošiantis papildomam susijaudinimui, užklumpančiam auditorijos akivaizdoje. Kadangi mes pasiruošiame geriausiai, geriausiai ir pasirodome. (Būtent dėl šių dviejų priežasčių visose knygose, skirtose drovumui, taip dažnai minimi savo drovumą įveikę politikai, atlikėjai ar komikai: šitaip tarsi pabrėžiama, kad „jeigu jie tai sugebėjo, vadinasi, galite ir jūs".)

Be abejo, sėkmės laidas vėlgi yra ruošimasis, ruošimasis, ruošimasis. Jūs tikriausiai nebijote skaityti balsu, tad kol nesate visiškai pasitikintys savimi, tiksliai užsirašykite, ką norite pasakyti, ir skaitykite. Jei tam tikrose situacijose toks jūsų elgesys atrodys keistokai, ramiai ir įtikinamai paaiškinkite, kodėl tai verta daryti. Paskui tekstą perskaitykite auditorijai.

Geram skaitymui irgi reikia pasiruošimo ir įgūdžių. Įsitikinkite, jog išryškinate svarbiausius dalykus ir sugebate panaudoti visą laiko limitą, kad galėtumėte skaityti neskubėdami.

Vėliau galite pereiti prie užrašų. Kai būnu didelėse žmonių grupėse, visada užsirašau savo mintį ir tik tada pakeliu ranką, kad pasakyčiau ar užduočiau klausimą – tam atvejui, jei lemiamą akimirką mano galva staiga ištuštėtų. (Šitaip elgiuosi kiekvienoje situacijoje, kuri mane verčia pernelyg jaudintis, įskaitant ir apsilankymus pas gydytojus.)

Bet svarbiausia – savo įgūdžius kaip įmanoma dažniau lavinkite priešais auditoriją ir tokiomis sąlygomis, kurios kuo labiau primena tikrąsias jūsų būsimo pasirodymo sąlygas. Tai darykite toje pačioje patalpoje ir tuo pačiu dienos metu, apsirenkite taip, kaip būsite apsirengę, naudokite garso įrangą ir pasirūpinkite kitais dalykais, kad per pasirodymą jums iškiltų kuo mažiau naujų elementų. Tai didžioji jaudulio valdymo paslaptis, kuri bauginantį išmėginimą gali paversti smagiu nuotykiu.

Aš atsikračiau viešo kalbėjimo baimės dėstydama studentams – gera pradžia jautriam asmeniui. Kai atsiduodi ir esi reika-

lingas, viršų paima sąžiningoji jūsų esybės dalis. Auditorija nesitiki pramogos, tad bet kokios pastangos įvykį padaryti malonų būna priimamos su dėkingumu. Ir jums paaiškėja, jog turite puikių įžvalgų, jei tik savyje surandate drąsos jas išsakyti.

Tačiau kartais studentai gali būti beširdiški. Laimė, koledže, kuriame dėsčiau, santūrus mandagumas ir atviras dėkingumo reiškimas buvo norma. Jei sugebėsite sukurti tokią atmosferą savo auditorijoje, tai bus naudinga ir jums, ir studentams. Kai kurie iš jų irgi bijo kalbėti. Jūs visi kartu galite mokytis viešo kalbėjimo.

O kas, jeigu kiti jus stebi? Ar taip yra iš tiesų? Gal jūs susikūrėte vidinę auditoriją, kurios bijote? Tokią auditoriją galite apgręžti ir „katapultuoti“ (bet įsitikinkite, ar jus iš tikrųjų stebi ir ar tai vyksta tokiu mastu, kokį įsivaizduojate).

Jeigu kiti jus iš tikrųjų stebi, ar galite jų paprašyti nestebėti? Ar galite atsisakyti būti stebimi? O gal iš to stebėjimo galite išpešti šiek tiek malonumo?

Papasakosiu apie savo vienintelę pilvo šokio pamoką. Mokytis bet kokių fizinių įgūdžių grupėje man yra kone neįmanomas dalykas, kadangi stebima labai susijaudinu ir tai visiškai pakerta mano koordinaciją. Aš greitai atsilieku nuo kitų ir dėl to tampu dar nerangesnė.

Tačiau tą kartą atlikau kitokį vaidmenį. Aš buvau miela, žavi (tai svarbu), išsiblaškiusi profesorė, skrajojanti padangėse ir visiškai pamiršusi, kur paliko savo kūną. Patekusi į šią neįtikėtinai linksmą situaciją, ji bandė išmokti šokti pilvo šokį ir kiekvienam, stebinčiam jos pastangas, ta pamoka suteikė daugiau malonumo.

Žinojau, kad mane stebi, tačiau man viskas buvo gerai. Jie juokėsi, bet aš supratau, jog tai yra draugiškas juokas. Menkiausia pažanga, kurią demonstruodavau, sulaukdavo didžiausių pagyrimų ir pripažinimo. Ir man tai leido puikiai jaustis.

Kai kitą kartą jausitės stebimi, pasistenkite atremti įdėmius žvilgsnius ir pasakyti apie save ką nors, kas jums patiktų, pavyzdžiui, „Mes, poetai, niekada nemokėjome gerai skaičiuoti“ arba „Panašu, jog esu apsigimęs mechanikas, todėl man sunku tapyti paveikslus, kurie neprimintų sugedusio variklio vidaus.“

Kartais situacija klostosi nesmagiai ir tai akivaizdu kiekvienam. Tada jūs išraustate, bet situaciją vis tiek ištveriate. Tai yra žmogaus būties dalis. Be to, tokios situacijos nėra labai dažnos. Sykį, kai per oficialų renginį stovėjau eilėje, mano trimetis sūnus man netyčia nusmaukė sijoną – ar galite „pasigirti“ kuo nors, kas tai pranoktų? Kai kada pasipasakoti tokius nutikimus yra viskas, ką mes galime padaryti.

Panaudokite tai, ko išmokote

Keičiant požiūrį į situacijas, kai droviai jautėtės

Prisiminkite tris viešus atvejus, kai jautėte diskomfortą. Jei įmanoma, išsirinkite situacijas, kurios yra skirtingos ir kurias prisimenate ganėtinai smulkiai. Paeiliui pakeiskite savo požiūrį į jas remdamiesi dviem pagrindiniais šio skyriaus teiginiais: (1) drovumas nėra jūsų įgimta savybė – tai būsena, kurią gali išgyventi kiekvienas; (2) intravertiškas visuomeninis stilius yra toks pat vertingas kaip ir ekstravertiškas.

1. *Pagalvokite apie savo reakciją į tą įvykį ir koks visada buvo jūsų požiūris į jį.* Tarkime, jūs buvote „drovūs“ pobūvyje, kuriame neseniai dalyvavote. Jis vyko penktadienio vakarą, po sunkios darbo dienos. Atitempti į jį kolegų iš biuro, jūs vylėtės sutikti žmogų, galintį tapti jums tikru draugu. Tačiau tokie žmonės išėjo iš pobūvio ir jūs tūnojote kamputyje jausdami, jog visiems krentate į akis, nes su niekuo nesikalbėjote. Todėl anksti iš ten

dingote ir likusią vakaro dalį praleidote analizuodami save kaip asmenį ir visą savo gyvenimą. Ir, žinoma, bjauriai jautėtės.

2. Įvertinkite savo reakciją atsižvelgdami į tai, ką dabar žinote apie automatišką savo *nervų sistemos funkcionavimą*. Arba įsivaizduokite, kaip aš jums tai aiškinu: „Ei, atsipalaiduok! Pilnutėlė, triukšminga patalpa po įtemptos dienos, draugų pasišalinimas paliekant tave vieną, ankstesnė patirtis dalyvaujant tokios rūšies pobūviuose – tau tai buvo tarsi lavina laukiant, kada viskas baigsis. Tau patinka būti intravertiškam. Žinoma, dalyvauk pobūviuose, tačiau jie turėtų būti ramesni, o visi žmonės – tau pažįstami. Priešingu atveju susirask žmogų, kuris atrodo toks pat jautrus ir subtilus kaip tu, ir dink kartu su juo, kai tik bus įmanoma. Toks yra IJA linksminimosi būdas. Tu nesi drovus ar nepatrauklus. Tu neabejotinai sutiksi įdomių žmonių ir užmegsi artimus santykius – tau tiesiog reikia skrupulingai rinktis situacijas, kuriose ketini dalyvauti."

Pagalvokite, ar yra susijusių dalykų, kuriuos norite padaryti dabar. Gal turite draugą, kuriam galite paskambinti ir susitarti kartu praleisti šiek tiek laiko – taip, kaip jums patiktų.

Testas AR ŽINOTE NAUJAUSIUS BŪDUS, PADEDANČIUS ĮVEIKTI SOCIALINĮ DISKOMFORTĄ?

Atsakymų apžvalga

Jei teisingai konstatavote dvylika ar daugiau kartų, atsiprašau už nuobodžią užduotį. Turėtumėte rašyti savo knygą! Jei jūsų žinios šioje srityje pasirodė esančios prastos, testas atskleis daug dalykų, kuriuos jums reikia žinoti.

1. *Tiesa*. „Neigiamas vidinis dialogas" jus vers jaudintis ir dėl to bus sunku klausytis kito asmens.

2. *Netiesa*. Jūs, IJA, galite pastebėti, kai kiti asmenys drovisi, tačiau dauguma žmonių to nepastebi.

3. *Tiesa.* Žmonės jus gali atstumti dėl įvairiausių priežasčių, neturinčių nieko bendra su jumis. Jei tai jus nuliūdina, šiek tiek paliūdėkite. Paskui pasistenkite išsivaduoti iš tos nuotaikos.

4. *Tiesa.* Nuspręskite, kiek konkrečių, laipsniškų žingsnių žengsite per dieną ar per savaitę, ir tai darykite, nesvarbu, kaip nervingai jus nuteiktų pirmieji žingsniai.

5. *Netiesa.* Dideli žingsniai būtų geriausia taktika, jei juos sugebėtumėte atlikti. Bet kadangi jūs prisibijote, taip pat bijote, jog jums nepasiseks, būgštaujančiai savo esybės daliai privalote pažadėti, kad neisite pernelyg greitai, net jei esate pasiryžę tą baimę anksčiau ar vėliau įveikti.

6. *Netiesa.* Kuo daugiau repetuosite, tuo mažiau nervingi būsite – tai reiškia, jog būsite labiau, o ne mažiau atsipalaidavę ir spontaniški.

7. *Netiesa.* Kūno kalba visada ką nors perteikia. Sustingęs, nejudrus kūnas gali būti suprantamas labai įvairiai, bet dauguma tų prielaidų nebus teigiamos. Geriau leiskite savo kūnui būti judriam ir išreikšti susidomėjimą, užjautimą, entuziazmą ar natūralų gyvumą.

8. *Tiesa.* Šiek tiek pasmalsauti yra gerai. Dauguma žmonių mėgsta kalbėti apie save, tad jiems patiks jūsų domėjimasis ir nekaltas įžūlumas.

9. *Netiesa.* Stovėkite ar sėdėkite tokiu atstumu, kuris yra priimtinas ir patogus. Palinkite į priekį, nekryžiuokite rankų ir kojų ir ganėtinai dažnai žiūrėkite pašnekovui į akis. Jei akių kontaktas pernelyg jaudina, galite žiūrėti pašnekovui į nosį ar ausį, nes iš esmės nėra jokio skirtumo. Šypsokitės ir naudokite kitas veido išraiškas (žinoma, stengdamiesi neparodyti didesnio susidomėjimo negu norite parodyti).

10. *Netiesa.* Priklausomai nuo situacijos, trumpas peties, rankos ar plaštakos palytėjimas, ypač vakarėliuose, yra tiesiog nuoširdumo ženklas.

11. *Netiesa.* Peržvelgę laikraščius, jūs galite rasti temų būsimam pokalbiui ir sustiprinti sąsają su pasauliu. Tik venkite slegiančių istorijų.

12. *Netiesa.* Atsiverti yra svarbu, jei siekiate pajusti bent kokį ryšį, o ne tik praleisti laiką. Tai nereiškia, jog turite atskleisti subtilias paslaptis. Per didelis atvirumas greitai priverčia pernelyg susijaudinti, be to, atrodo nederamas. Žinoma, nepamirškite pasiteiraukite ir kito asmens nuomonės.

13. *Tiesa.* Pavyzdžiui, kas nors prasitaria, koks jis yra sujaudintas savo naujo sumanymo. Jūs galite pasakyti: „Taip taip, aš girdėjau, kaip jus tai įkvepia. Tai turėtų būti nuostabus jausmas." Užuot skubėję uždavinėti konkrečius klausimus, skirkite laiko tam *jausmui* apmąstyti, nes šitaip jūs pademonstruosite vieną iš geriausių savo bruožų – jautrumą jausmams. Jūs taip pat paskatinsite kitą asmenį daugiau papasakoti apie jo vidinį gyvenimą, o juk apie tai jums tikriausiai ir norisi pasikalbėti.

14. *Netiesa.* Jūs, žinoma, neketinate piktdžiugiauti, tačiau kiekvienam norisi, kad jo pašnekovas būtų įdomus asmuo. Skirkite laiko ir užsirašykite kai kuriuos geriausius ir įdomiausius dalykus apie save, tada pagalvokite, kaip juos galėtumėte įterpti į pokalbį. Tai neturėtų būti „Atvykau čia, nes mėgstu kalnus", bet „Atvykau čia, nes pradedu lankyti alpinistų mokyklą" arba „Aš nepaprastai mėgstu kalnų fone fotografuoti retus plėšriuosius paukščius."

15. *Tiesa* (su kai kuriais perspėjimais). Kai pirmą kartą susitinkate su kokiu nors asmeniu, neturėtumėte atskleisti pernelyg daug savo bėdų ar trūkumų. Juk jūs nenorite sudaryti įspūdžio, jog susitaikėliškai menkinate save ar nežinote, kas yra tinkamas elgesys. Tačiau savo žmogiškos prigimties pripažinimas gali būti savaip gražus, jei sugebėsite pademonstruoti, kad vis tiek jaučiatės gerai. (Man ypač patinka tai, ką pasakė televizijos serialo

„Žvaigždžių kelias: Kita karta" (*Star Trek: The Next Generation*) herojus kapitonas Pikardas: „Savo gyvenime esu padaręs *gražių* klaidų." Tai vienu metu ir kuklu, ir išmintinga, ir spinduliuoja pasitikėjimą savimi.) Kai kitas asmuo apie save atskleidžia ką nors skausminga ar nesmagaus, tai padaro pokalbį nuoširdesnį, jei tik jūs atsakote tuo pačiu.

16. *Netiesa.* Daugumai žmonių patinka *menkas* konfliktas. Maža to, gal to konflikto esmė jums yra svarbi arba atskleidžia tai, ką jūs turėtumėte žinoti apie kitą asmenį.

17. *Tiesa.* Tik, žinoma, gerai patikrinkite, ką iš tikrųjų jaučiate, ir būkite pasirengę kai kada būti atstumti.

6 skyrius

Visiškas pasitenkinimas darbe

Sekite paskui savo laimę ir leiskite ryškiai spindėti savo šviesai

IŠ VISŲ TEMŲ, KURIAS APRĖPIU savo seminaruose, daugeliui IJA labiausiai rūpi jų profesija, gebėjimas užsidirbti pragyvenimui ir geri santykiai darbe. Ir tai yra suprantama, nes mes, IJA, sunkiai pakeliame ilgas darbo valandas, įtampą ir pernelyg dirginančią darbinę aplinką. Visgi esu įsitikinusi, kad daugiausia keblumų darbe mums kyla dėl to, kad nesuvokiame savo vaidmens, veikimo stiliaus ir galimo indėlio. Todėl šiame skyriuje kalbėsime apie jūsų vietą visuomenėje ir pašaukimo vietą jūsų vidiniame gyvenime. Nors tokie dalykai gali skambėti nepraktiškai, iš tikrųjų jie turi didžiulę praktinę reikšmę. Kai suvoksite savo tikrąjį pašaukimą, intuicija pradės spręsti jūsų konkrečias profesines problemas. (Jokia knyga dėl jūsų negali padaryti tiek daug, nes niekas negali taip gerai suprasti jūsų unikalios situacijos kaip ją suprantate jūs.)

Tinkamas darbas – tinkamam žmogui

Kadaise žodis „pašaukimas“ reiškė tik viena: būti pašauktam savo gyvenimą skirti religinei veiklai. Visais kitais atvejais Vakarų kultūroje buvo laikomasi to paties principo, kurio laikėsi dauguma kitų kultūrų – vaikai darė tai, ką darė jų tėvai. Viduramžiais žmogus buvo didikas, valstietis, amatininkas ir taip toliau. Kadangi krikščioniškuose indoeuropietiškuose kraštuose „kara-

liškųjų patarėjų žynių“ klasei (apie ją kalbėjau pirmame skyriuje) oficialiai galiojo celibatas, niekas negalėjo gimti priklausydamas prie šios klasės. Tai buvo vienintelė veikla, kuriai žmogui privalėjo būti pašauktas.

Atėjus Renesansui ir miestuose formuojantis vidurinei klasei, žmonės galėjo laisviau rinktis savo darbą. Tačiau tik labai neseniai imta skleisti idėją, kad kiekvienam žmogui egzistuoja vienas tinkamas darbas. (Ji atsirado maždaug tada, kai atsirado kita panaši idėja: jog kiekvienam žmogui tėra vienas asmuo, tinkantis būti jo sutuoktiniu ar sutuoktine.) Tuo pačiu metu labai pagausėjo profesijų ir darbų, dėl to uždavinys parinkti tinkamą darbą tinkamam žmogui tapo dar svarbesnis ir sunkesnis.

Visų IJA pašaukimas

Kaip sakiau pirmame skyriuje, agresyvesnės pasaulio kultūros, įskaitant vakarietiškas visuomenes, kilo iš pirminės socialinės struktūros, kuri žmones dalijo į dvi klases: (1) į impulsyvių, ryžtingų karių ir karalių klasę ir (2) į daugiau mąstančių, labiau mokytų žynių, teisėjų ir karališkųjų patarėjų klasę. Aš taip pat minėjau, jog pusiausvyra tarp šių dviejų klasių yra svarbi tokių kultūrų išlikimui ir kad dauguma IJA natūraliai šliejasi prie karališkųjų patarėjų klasės.

Kalbėdama apie pašaukimą, aš nenoriu pasakyti, jog visi IJA tampa mokslininkais, teologais, psichoterapeutais, konsultantais ar teisėjais, nors tai yra klasikinės karališkųjų patarėjų klasės profesijos. Kad ir koks būtų mūsų darbas, mes, IJA, esame linkę jį atlikti veikiau ne kaip kariai, o kaip karališkieji patarėjai žyniai, tai yra visomis prasmėmis dėmesingai. Kai visuomenės ar organizacijos aukščiausiuose postuose nėra IJA, karių tipo žmonės linksta priimti impulsyvius sprendimus, kuriems trūksta intuicijos, ir piktnaudžiauti valdžia bei jėga. Jie taip pat

neatsižvelgia į istoriją ir ateities tendencijas. Tai nėra jų įžeidimas, tiesiog tokia jų prigimtis. (Tokia buvo Merlino vaidmens esmė legendose apie karalių Artūrą. Panašūs asmenys veikia daugumoje indoeuropietiškų epų.)

Vienas iš patikimų veiksnių, liudijančių apie IJA priklausymą prie patarėjų klasės, yra tas, kad šie asmenys beveik niekada nesijaučia esantys pakankamai išsilavinę ir turintys pakankamai patirties. Aš paminėjau patirtį, nes kartais IJA siekia išsilavinimo patirties kaina. Kuo įvairesnė mūsų patirtis *mums priimtinų dalykų diapazone* (skraidyklių sportas tikrai nėra būtinas), tuo išmintingesni mūsų patarimai.

Mums, IJA, išsilavinimas yra svarbus ir dėl to, kad „įteisintume" mums būdingą tylesnį, subtilesnį veikimo stilių. Esu įsitikinusi, jog privalome ir toliau turėti kuo daugiau savo atstovų mums įprastose profesinėse srityse – tokiose kaip ugdymas, medicina, teisė, menas, mokslas, konsultavimas, religija – kuriose vis labiau įsigali „nejautrieji". O tai reiškia, kad šie socialiniai poreikiai tenkinami karių stiliumi, kai vienintelis interesas yra ekspansija ir pelnas.

Mūsų „religinė" įtaka sumažėjo ir tai iš dalies įvyko dėl mūsų sumenkusios savivertės. O be mūsų tylesnio, oresnio indėlio minėtos profesijos savo ruožtu praranda pagarbą.

Visi šie išsakyti dalykai nereiškia, kad mažiau jautri visuomenės dalis prieš mus rengia kokį nors baisų sąmokslą. Tiesiog pasaulyje, kuris tampa vis labiau varginantis ir dirginantis, nejautriems žmonės yra lengviau klestėti, bent jau iš pradžių. Bet be mūsų tas klestėjimas ilgai netruks.

Pašaukimas, „individuacija" ir IJA

O kaip dėl jūsų individualaus pašaukimo? Remdamasi C. Jungo mąstymu, aš kiekvieną gyvenimą suprantu kaip *„individuacijos"*

procesą, kaip siekimą atskleisti ypatingą klausimą, į kurį atsakyti mes buvome atsiųsti į šią žemę. Galbūt šis klausimas liko iki galo neatsakytas jūsų protėvio, tačiau jūs privalote iš naujo į jį gilintis naudodami jūsų kartos būdus. Tai nelengvas klausimas, kitaip jis neužimtų viso gyvenimo. Svarbu tai, kad šios pastangos teikia pasitenkinimą sielai.

Šis „individuacijos“ procesas yra tai, ką turėjo galvoje garsus mitologijos žinovas Josephas Campbellas, kai jis studentus, negalinčius atrasti pašaukimo, ragino „sekti paskui savo laimę“. Jis visada pabrėždavo, kad tai nereiškia daryti ką nors, kas tuo metu yra lengva ar malonu. Pasak jo, tai reiškia užsiimti darbu, kuris atrodo esąs „kaip tik tas“, kuris kviečia. Turėti tokį darbą (o jei esate laimės kūdikis, dar ir gauti už jį pinigų) – viena didžiausių gyvenimo palaimų.

„Individuacijos“ procesui būtinas ypatingas jautrumas ir intuicija – kad suprastumėte, jog atliekate reikiamą dalyką reikiamu būdu. Jūs, IJA, ir esate tam sukurti, kaip lenktyninė jachta yra sukurta gaudyti vėją. Kitaip sakant, jums pašaukimas plačiąja prasme – tai skrupulingumas realizuojant savo pašaukimą asmeniniu lygmeniu.

Darbai ir pašaukimas

Bet tada iškyla klausimas, kas mums, IJA, mokės už mūsų „sekimą paskui savo laimę“. Aš paprastai sutinku su tuo, ką visą laiką tvirtino C. Jungas: finansiškai remti mūsų „rūšį“ – didžiulė klaida. Jei IJA nebus verčiami elgtis praktiškai, jie praras bet kokį ryšį su visu kitu pasauliu. Jie pavirs tuščiais tauškaliais, kurių niekas nesiklausys. Tačiau kaip tada užsidirbti pinigų ir vis tiek likti ištikimiems savo pašaukimui?

Vienas iš būdų – ieškoti taško, kur kelias, kuriuo mus veda mūsų tikriausia palaima, kertasi su keliu, nutiestu didžiausio

pasaulio poreikio, tai yra noro už tai sumokėti. Šioje sankirtoje jūs užsidirbsite pinigų darydami tai, kas jums labai patinka.

Iš tiesų ryšys tarp žmogaus pašaukimo ir jo mokamo darbo gali būti labai įvairus ir kisti gyvenimui bėgant. Kartais darbas mums tėra būdas užsidirbti pinigų, o savo pašaukimą realizuojame laisvalaikiu. Puikus pavyzdys yra tai, kaip Albertas Einsteinas sukūrė reliatyvumo teoriją. Jis dirbo klerku patentų biure, o kadangi tam darbui nereikėjo eikvoti protinių galių, genijus turėjo galimybę mąstyti apie tuos dalykus, kurie jam buvo iš tikrųjų svarbūs. Kai kada galime susirasti ar susikurti darbą, atitinkantį mūsų pašaukimą, ir piniginis atlygis bus bent jau pakankamas. Tokių darbų yra daug, kita vertus, darbo, kuris tenkina šias sąlygas, gali būti atsisakyta kaupiantis patirčiai ir vis aiškiau jaučiant savo tikrąjį pašaukimą.

Pašaukimas ir išsilaisvinę IJA

„Individuacija" – tai pirmiausia gebėjimas girdėti savo vidinį balsą ar tuos balsus, kurie prasiveržia pro vidinį ir išorinį triukšmą. Kai kada mes nejučia pasiduodame kitų žmonių reikalavimams. Tai gali būti konkretūs įsipareigojimai, bet gali būti ir užsikrėtimas idėjomis apie tokius sėkmės atributus kaip pinigai, prestižas, saugumas. Galimas ir psichologinis spaudimas, juk mes taip bijome kam nors nepatikti.

Todėl daugelis, jei ne visi, IJA būna priversti siekti to, ką aš vadinu „išsilaisvinimu", net jei tai paprastai nusikelia į antrąją gyvenimo pusę. Jie pradeda įsiklausyti į savo vidinį klausimą ir vidinį balsą ir jau nebūna tokie liguistai dėmesingi kitų žmonių klausimams.

Kadangi taip trokštame įtikti, mums nėra lengva išsilaisvinti. Mes pernelyg gerai suprantame, ko reikia kitiems. Tačiau intuicija mus vis grąžina prie vidinio klausimo, į kurį privalu atsakyti.

POŽIŪRIO Į KRITINIUS MOMENTUS JŪSŲ PROFESINĖJE IR DARBO ISTORIJOJE KEITIMAS

Dabar gali būti geras metas jums stabtelėti ir atlikti nedidelę požiūrio keitimo procedūrą. Prisiminkite didžiausius įvykius ar pokyčius jūsų profesinėje ar darbo istorijoje. Užrašykite, kaip jūs visada supratote tuos įvykius. Gal jūsų tėvai norėjo, kad būtumėte gydytojas, bet jūs žinojote, jog tai ne jums. Nemokėdami šito geriau paaiškinti, jūs galėjote sau tiesiog pasakyti, kad esate „per jautrus" ar „neturintis motyvacijos". Dabar užrašykite, ką apie tai galvojate atsižvelgdami į savo ypatingą savybę. Šiuo atveju – kad dauguma IJA visiškai netinka tam nežmoniškai nuobodžiam ir sunkiam studijavimo procesui, kuris, deja, neišvengiamas daugumoje medicinos mokyklų.

Ar iš to išplaukia, kad jums reikia kai ką padaryti? Gal šį naują požiūrį į medicinos mokyklas reikia aptarti su tėvais, jeigu jie vis dar atkakliai laikosi savo pirminės nuomonės. Tai taip pat gali paskatinti susirasti „žmoniškesnę" medicinos mokyklą arba studijuoti giminingą dalyką, pavyzdžiui, fiziologiją ar akupunktūrą. Kartu tai reikštų ir kitokį specialistų rengimo būdą.

Šios dvi galingos, besigrumiančios srovės mus gali blaškyti daugelį metų. Nesigraužkite, jei jūsų pažanga siekiant išsilaisvinti yra lėta. Tai beveik neišvengiama.

Tačiau nepamanykite, kad čia kuriu tam tikro tipo IJA idealą, kuriuo jūs privalote tapti. Tai kaip tik *nebūtų* išsilaisvinimas. Išsilaisvinti – tai suprasti, kas jūs esate, o ne galvoti apie tai, kuo kiti nori, kad taptumėte.

Kaip sužinoti savo pašaukimą

Kai kurie iš jūsų galbūt niekaip nesugebate atskleisti savo pašaukimo ir jaučiatės šiek tiek susierzinę dėl to, kad intuicija jums

nepadeda labiau negu norėtųsi. Deja, intuicija jums taip pat gali kišti koją versdama jus klausytis pernelyg daug vidinių balsų, kalbančių apie pernelyg daug skirtingų galimybių. Taip, man būtų šaunu tiesiog tarnauti kitiems mažiausiai galvojant apie materialią naudą sau. Tačiau tokia gyvensena nepaliktų laiko siekti gražesnių gyvenimo dalykų. O tai taip pat reiškia, kad aš negalėčiau realizuoti savo meninių gebėjimų. Be to, visada žavėjausi tyliu gyvenimu, kurio centre yra šeima. Bet gal jo centre turėtų būti dvasingumas? Tačiau tai atrodo pernelyg neapčiuopiama, o man patinka žemiškesnis gyvenimas. Gal jausčiausi laimingiausias kovodamas už ekologiją? Kita vertus, žmonių poreikiai tokie didžiuliai...

Visi šie balsai skamba įtikinamai. Kuriuo iš jų patikėti? Jei jus dažnai užplūsta tokie balsai, jūs tikriausiai turite sunkumų priimti bet kokio pobūdžio sprendimus. Ši problema paprastai kamuoja visus labai intuityvius žmones. Tačiau kad ir kokį pašaukimą išsirinktumėte, jums teks lavinti savuosius įgūdžius priimti sprendimus. Tad pradėkite dabar sumažindami pasirinkimus iki dviejų ar trijų. Galbūt verta surašyti visus racionalius „už" ir „prieš". Arba apsimesti, jog tvirtai apsisprendėte, ir atitinkamai nusiteikus pagyventi dieną ar dvi.

Kita labai intuityvių ir / arba intravertiškų IJA problema yra ta, kad mes galime būti nelabai gerai informuoti apie *faktus*. Mes leidžiamės vadovaujami mūsų nuojautų. Mums nepatinka *klausti*. Tačiau semtis konkrečios informacijos iš kitų žmonių – tai „individuacijos" proceso dalis, ypač intravertiškiems ar intuityviems žmonėms.

Jei jums atrodo, jog „tiesiog negalite", tai tampa trečia kliūtimi, jums trukdančia sužinoti savo pašaukimą. Ši kliūtis yra jūsų nepasitikėjimas savimi. Savo esybės gelmėse jūs tikriausiai žinote, ką gyvenime iš tikrųjų norite veikti. Žinoma, galėjo atsitikti

ir taip, kad jau išsirinkote kokią nors sritį, kurioje jums negali sektis, nes jūs nė nesiekiate to pasisekimo ir neketinate daryti visko, kas įmanoma. Tačiau galbūt vis dar painiojatės tarp to, ką galite ir ko negalite.

Kadangi esate IJA, jums gali kelti didelių sunkumų tam tikri dalykai, kurių įvaldymą visuomenė laiko kone būtina sąlyga sėkmei daugumoje profesinių sričių. Tarp tų dalykų – viešas kalbėjimas ar pasirodymas, taip pat galbūt atsparumas triukšmui, susirinkimai, komunikacija socialiniuose tinkluose, organizacijos vidaus politika, kelionės. Bet dabar jūs jau žinote, kokios būna tų sunkumų tikrosios priežastys, ir galite suprasti, kas ir kodėl jus pernelyg sujaudina. Tad jei rasite būdą visa tai daryti savaip, jums iš tiesų liks labai mažai neįveikiamų dalykų.

Visgi pasitikėjimo savimi stoka yra daugumos IJA problema ir tai labai suprantama. Juk daugelis iš jūsų manėte turį ydą. Galbūt jūs taip uoliai stengėtės įtikti kitiems, jog kone tapote tik tiltu kitų žmonių keliuose, tad su jumis ir buvo elgiamasi būtent taip – kaip su kažkuo, kas yra po kojomis. Tačiau kaip jausitės iškeliaudami iš šio pasaulio, jei nebūsite pabandę?

Jūs sakote, kad bijote nesėkmės. Kuris vidinis balsas šitaip kalba? Išmintingasis, kuris jus saugo? Ar kritiškasis, kuris jus paralyžiuoja? Tarkime, balsas sako tiesą ir jums nepasiseks. Pamirškite žmones, kurie bandė ir pasiekė savo tikslą, apie ką pasakojama daugybėje kino filmų. Aš pažįstu žmonių, bandžiusių ir patyrusių nesėkmę. Ir tokių yra daug. Gal jie nesusikrovė milijonų ir nepasiekė visuotinio pripažinimo, tačiau vis tiek jaučiasi laimingesni dėl to, kad pabandė. Dabar šie žmonės siekia kitų tikslų veikdami išmintingiau, nes atsižvelgia į tai, ką sužinojo apie save ir pasaulį. Ir iš tiesų – kadangi bet koks bandymas jau savaime negali reikšti visiškos nesėkmės, jų pasitikėjimas savimi yra kur kas didesnis negu tada, kai jie laikėsi nuošaliai.

Dar vienas patarimas. Atsakymo į tai, koks galėtų būti jūsų pašaukimas, ieškokite tam skirtose kokybiškose knygose ir profesinio orientavimo centruose. Ir niekada nepamirškite, kad jūsų jautrumas yra svarbus veiksnys, į kurį neatkreipia dėmesio dauguma profesinio orientavimo konsultantų.

Ką dirba kiti IJA

Jums gali būti naudinga išgirsti, kokias profesijas renkasi kiti IJA. Tai darydami mes, žinoma, labiausiai atsižvelgiame į savo gabumus. Pavyzdžiui, kaip parodė mano telefonu atlikta apklausa, tik nedaugelis IJA dirbo prekybos srityje. Vienas iš jų pardavinėjo prabangius vynus. Kitas prekiavo nekilnojamuoju turtu ir, pasak jo, naudojosi savo intuicija parinkdamas žmonėms namus.

Galima pamanyti, kad IJA kitokius darbus – kone kiekvieną darbą – paverčia tylia, dėmesingumo ir sąžiningumo persmelkta veikla, bet tarp mano apklaustųjų buvo mokytojų, kirpėjų, paskolų brokerių, pilotų, stiuardesių, profesorių, aktorių, ikimokyklinio amžiaus vaikų auklėtojų, sekretorių, gydytojų, medicinos seserų, draudimo agentų, profesionalių sportininkų, virėjų ir konsultantų.

Kiti darbai atrodė akivaizdžiai tinkantys IJA: baldžiaus, naminių gyvūnų dresuotojo, psichoterapeuto, ministro, ekskavatoriaus mašinisto (triukšminga, užtat esi vienas), ūkininko, rašytojo, menininko (tokių buvo daugybė), rentgeno kabineto laboranto, meteorologo, medžių genėtojo, mokslininko, medicininės kalbos specialisto, redaktoriaus, humanitaro, buhalterio ir elektriko.

Nors kai kurie tyrimai parodė, kad vadinamieji drovūs žmonės uždirba mažiau pinigų, aš aptikau daugybę IJA, einančių, regis, išties gerai mokamas pareigas – administratorių, valdytojų, bankininkų. Galbūt tie kiti tyrinėtojai neatsižvelgė į vieną

aspektą, išryškėjusį mano tyrimuose: palyginti su „nejautriaisiais", tarp IJA buvo dukart daugiau tokių, kurie sakė šeimininkaujantys namuose ar auginantys vaikus. (Šitaip kalbėjo ne vien moterys.) Jei šiuos žmones laikysime neuždirbančiais pinigų, tai, žinoma, sumažins visos grupės vidutines pajamas. Tačiau jie neabejotinai prisideda prie savo šeimos biudžeto veltui teikdami paslaugas, kurios antraip nemažai kainuotų.

Šeimininkavimą namuose pasirinkę IJA randa sau gerą nišą, jei tik sugeba ignoruoti visuomenėje vyraujantį menkinantį požiūrį į jų darbą. O iš tiesų visuomenė dėl to daug laimi. Kaip rodo moksliniai tyrimai, ta sunkiai suprantama savybė, vadinama itin dideliu jautrumu, yra būtent tai, kas garantuoja kokybišką vaikų auklėjimą.

Kaip pašaukimą paversti mokamu darbu

Kadangi yra gerų knygų, skirtų būtent tam, kaip mėgstamus dalykus paversti mokamu darbu, aš ir toliau kalbėsiu tik apie tuos aspektus, kurie tiesiogiai siejasi su mumis, IJA. Tam, kad tikrasis pašaukimas virstų pelninga veikla, dažnai tenka sukurti visiškai naują paslaugą ar profesiją, o tai gali reikšti, kad jums reikės pradėti nuosavą verslą arba keisti darbo pobūdį ten, kur dabar dirbate. Visa tai neatrodys taip bauginančiai, jei šias permainas nepamiršite įgyvendinti IJA stiliumi.

Pirma, nustokite tikėti tuo, kad visi susiranda darbus komunikuodami socialiniuose tinkluose, susipažindami su reikiamais žmonėmis ir panašiai. Šioks toks komunikavimas socialiniuose tinkluose visada praverčia, tačiau yra kitų pakankamai efektyvių ir IJA kur kas malonesnių būdų – laiškai, elektroninis paštas, nuolatinis bendravimas su asmeniu, kuris bendrauja su daugeliu žmonių. Taip pat galima eiti pietauti su ekstravertišku kolega, dalyvaujančiu kiekvienoje konferencijoje, ir jį „kvosti".

Antra, jums reikia pasitikėti kai kuriais savo pranašumais. Jūsų intuicija jums leidžia tyrinėti tendencijas ir perprasti paklausą bei konjunktūrą anksčiau už kitus. Jei jus kas nors jaudina, yra didelė tikimybė, jog tai jaudina arba galbūt ims jaudinti kitus, kai jie išgirs jūsų motyvus. Jei dalykas, kuriuo domitės, nėra pernelyg neįprastas, jis turėtų derėti su egzistuojančiais darbais. Jei tas dalykas labai neįprastas, galbūt esate žymus ekspertas arba jūsų greitai prireiks kokioje nors srityje, ypač kai pasidalysite savo vizija.

Prieš kelerius metus viena mergina, priklausanti IJA kategorijai ir jaučianti aistrą filmams bei vaizdo įrašams, įsidarbino bibliotekininke universitete ir įtikino jo vadovybę, jog universitetui reikia modernaus kino ir videotekos padalinio. Ji suprato, kad tokio pobūdžio kūryba – labai pažangi ugdymo priemonė, ypač nuolatiniam visuomenės švietimui. Dabar tuo įsitikino visi, o jos filmų ir vaizdo įrašų biblioteka yra geriausia visoje šalyje.

Privati praktika (arba visiška autonomija didesnėje organizacijoje) – tai logiškas pasirinkimas kone kiekvienam IJA. Tokiu atveju jūs kontroliuojate savo darbo dienos ilgumą bei jūsų stimuliavimo lygį ir patys sprendžiate, su kokiais žmonėmis bendrauti, be to, jums nereikia kivirčytis su viršininkais ir bendradarbiais. Ir kitaip negu daugelis smulkių ar pradedančiųjų verslininkų, prieš imdamiesi bet kokios rizikos, jūs veikiausiai viską skrupulingai ištiriate ir suplanuojate.

Tačiau reikės stebėti tam tikras tendencijas. Jei esate tipiški IJA, jūs galite būti nerimauti linkę perfekcionistai. Arba patys priekabiausi vadovai, su kokiais jums kada nors teko dirbti. Jums taip pat gali tekti įveikti tam tikrą dėmesio telkimo stoką. Jei jūsų kūrybiškumas ir intuicija jums siūlo daugybę idėjų, gana greitai turėsite atsisakyti daugumos iš jų, maža to, privalėsite priimti įvairiausio pobūdžio sunkius sprendimus.

O jei dar esate intravertiški, jums prireiks papildomų pastangų palaikyti ryšį su savo darbuotojais ar klientais. Bet jums niekas netrukdo partneriu ar padėjėju išsirinkti ekstravertišką asmenį. Turėti partnerį ar darbuotojų, galinčių amortizuoti bet kokį per didelį dirginimą – išties gera idėja. Tačiau kai tarp jūsų ir pasaulio būna įsiterpę kiti žmonės, atliekantys amortizatoriaus funkciją, jūsų intuicija neturi galimybės remtis tiesiogine informacija. Tokiu atveju jums reikėtų sugalvoti, kaip palaikyti tiesioginį ryšį su tais, kuriems teikiate savo paslaugas.

Menas kaip pašaukimas

Beveik visi IJA pasižymi polinkiu į meną ir jiems patinka tai išreikšti. Arba jie labai vertina kokią nors meno formą. Tačiau kai kuriems iš jūsų menas taps pašaukimu ar net pragyvenimo šaltiniu. Kone visi garsių menininkų kaip asmenų tyrimai įtikinamai rodo, kad svarbiausia jų savybė yra jautrumas. Deja, šis jautrumas taip pat didina psichinių negalavimų riziką.

Mano nuomone, tokio pobūdžio problemų kyla dėl to, kad mes, menininkai, tobulindami savo gebėjimus ar subtilią kūrybišką viziją, tai paprastai darome vieni. Tačiau bet koks užsisklendimas didina jautrumą – tą esybės aspektą, kuris ir nulemia užsisklendimą. Taigi mes būname nepaprastai jautrūs atėjus laikui rodyti savo kūrybą, ją demonstruoti scenoje, aiškinti, populiarinti, skaityti atsiliepimus apie ją, taip pat atlaikyti kritiką ar pripažinimą. O paskui apima netekties ir sumišimo jausmas, kai pagrindinis darbas padarytas, kai pasirodymas baigtas. Idėjoms, plūstančioms iš pasąmonės, dabar nebeliko galimybės išsilieti išorėn. Menininkai geriau geba skatinti ir išreikšti šią jėgą negu suprasti jos šaltinį ar poveikį, kai ją pradeda realizuoti.

Nenuostabu, kad menininkai, siekdami suvaldyti savo jaudulį ar atkurti ryšį su vidine savastimi, griebiasi alkoholio,

narkotikų ar vaistų. Tačiau ilgainiui tai tik dar labiau sutrikdo organizmo pusiausvyrą. Maža to, egzistuoja mitas ar archetipas, kad bet kokia psichologinė pagalba sužlugdo menininko kūrybiškumą, nes jis tampa per daug „normalus".

Tačiau menininkas, ypač jautrus menininkas, turėtų labiau įsigilinti į mitus, gaubiančius jo profesiją. Dabar, kai nyksta šventieji, disidentai ir tyrėjai, susirūpinęs, į apmąstymus nugrimzdęs menininkas yra viena iš romantiškiausių figūrų mūsų kultūroje. Prisimenu, kaip kartą kūrybinio rašymo mokytojas klasės lentoje surašė kone visus garsius rašytojus ir mūsų paklausė, kas juos siejo. Atsakymas buvo toks: bandymas nusižudyti. Nesu tikra, ką pagalvojo klasė – ar kad tai tragedija, ar kad veikiau romantiškas tų asmenų pasirinktos profesijos aspektas. Bet būdama psichologė ir menininkė, aš įžvelgiu siaubingai rimtą situaciją. Juk kaip dažnai menininkų darbų vertė padidėja paskelbus, jog jie pamišo ar nusižudė! Nors herojiško nuotykių ieškotojo gyvenimas ypač imponuoja jauniems IJA, tai taip pat gali būti spąstai, nesąmoningai spendžiami tų, kurie gyvena pilkus gyvenimus, nesuteikia laiko savo vidiniam menininkui ir nori, kad kas nors kitas už juos elgtųsi „meniškai" ir atskleistų visą tą jų pačių slopinamą beprotiškumą. Daugybės jautrių menininkų kančių būtų galima išvengti supratus, kaip svarbu kūrybinės izoliacijos garantuojamą žemą dirginimo lygį kaitalioti su tuo padidėjusiu dirginimu, kurį sukelia mano minėtas viešas menininko atsivėrimas. Tačiau aš nesu tikra, kad šis supratimas plačiai įsigalės, jei nebus išsklaidytas mitas apie menininko nestabilumą ir nesuvokta, kodėl šio mito reikia visuomenei.

Pašaukimas – tarnauti kitiems

IJA nepaprastai gerai supranta kitų žmonių kančias. Intuicija jiems dažnai aiškiau negu kitiems pasako, į kokias reikmes būti-

na atsižvelgti, todėl daugelis IJA renkasi paslaugų sferos profesijas. Ir daugelis jų „sudega".

Tačiau jei norite būti naudingi kitiems, neturėtumėte dirbti darbo, kuris jus „sudegina". Daugelis IJA veržiasi dirbti, vaizdžiai tariant, priešakinėse linijose, kur būna daugiausia dirgiklių. Jei liktų užnugaryje, jie jaustųsi kalti siųsdami kitus daryti tai, kas jiems atrodo taip sunku. Tačiau manau, kad dabar jūs jau galite suprasti, jog kai kurie žmonės idealiai tinka „priešakinėms linijoms" ir nori ten būti. Tad kodėl jiems neleidus patenkinti savo potraukių? Juk žmonių reikia ir „užfrontėje", kur jie gali kurti strategiją žvelgdami iš stebėjimo punkto, iškilusio virš mūšio lauko.

Kitaip sakant, vieni žmonės mėgsta gaminti valgį, o kitiems patinka plauti indus. Anksčiau niekam neleisdavau atlikti to nuobodaus virtuvės tvarkymo darbo, kai baigdavau mėgautis maisto gaminimu, kuris man yra maloniausias laisvalaikio užsiėmimas. Turėjo prabėgti daug metų, kol aš galiausiai iš tikrųjų išgirdau, ką man sakė žmogus, tvirtinantis, jog *tikrai mėgsta* tvarkytis – ir neapkenčia gaminti valgio.

Vieną vasarą keliavau organizacijos „Greenpeace" laivu „Rainbow Warrior" ir klausiausi įgulos narių pasakojimų apie jų nuotykius, pavyzdžiui, kaip jie plūduriavo vandenyje priešais milžiniškų banginių medžiotojų laivų pirmagalius arba kaip kartais dienų dienas į juos būdavo nukreipti torpedų ir kulkosvaidžių taikikliai. Kad ir kaip myliu banginius, tokiomis aplinkybėmis iš manęs būtų buvę daugiau bėdos negu naudos. Tačiau aš žinojau, jog prie šių žmonių pastangų galėčiau prisidėti kitais būdais.

Trumpiau tariant, jūs neprivalote imtis darbo, kuris jums kels pernelyg didelį stresą ir jaudulį. Kas nors kitas imsis to darbo ir klestės jį dirbdamas. Jūs neturite dirbti daugybę valandų per dieną, maža to, dirbti trumpiau netgi gali būti jūsų pareiga. Šito geriau viešai neskelbti, tačiau išlikti sveikam ir išlaikyti

optimalų susijaudinimo lygį – tai pagrindinė sąlyga, leidžianti padėti kitiems.

Grego pamoka

Gregas buvo itin jautrus mokytojas, kurį labai mylėjo ir gerbė jo mokiniai bei kolegos. Vis dėlto jis apsilankė pas mane norėdamas aptarti, kodėl atsisako vienintelės profesijos, kurios gyvenime norėjo, ir tikėdamasis, kad aš patvirtinsiu, jog mokytojavimas nėra tai, kas tinka IJA. Aš sutikau, kad tai labai sunki profesija, bet taip pat buvau ir esu įsitikinusi, jog jautrūs mokytojai yra būtini bet kokio tipo laimei ir pažangai – tiek individualiai, tiek visuomeninei. Man buvo nepakeliama matyti, kaip toks talentas palieka ugdymo sritį.

Tą situaciją aptardamas su manimi Gregas pripažino, jog mokytojavimas buvo labai logiška profesija tokiam jautriam, globėjiškam asmeniui kaip jis. Ir nors šis darbas, atrodytų, yra skirtas būtent IJA, dėl įvairių įtampų jame būna sunku ištverti. Galiausiai Gregas priėjo prie išvados, jog turi pakeisti savo požiūrį į darbą. Galima teigti, kad tai buvo jo moralinė pareiga. Jis suprato duosiąs kur kas daugiau naudos neleisdamas sau persidirbti, užuot visiškai atsisakęs mokytojauti.

Pradedant kita diena po mūsų pokalbio, Gregas daugiau niekada nedirbo ilgiau kaip iki šešioliktos valandos. Ieškant geriausių būdų įgyvendinti šį siekį, jam teko pasitelkti savo kūrybiškumą. Daugelis iš tų būdų nebuvo nepriekaištingi ir slėgė jo sąžiningą sielą. Gregui atrodė, jog naujus darbo įpročius jis turi slėpti nuo kolegų ir mokyklos direktoriaus, nors laikui bėgant tiesa išaiškėjo. (Matydamas, kad Gregas gerai atlieka savo pagrindines pareigas ir yra laimingesnis, mokyklos direktorius pritarė jo sprendimui.) Vieni bendradarbiai pasekė jo pavyzdžiu, kiti ėmė pavydėti ir piktintis, bet patys neįstengė pakeisti savo

darbo įpročių. Prabėgo dešimt metų, o Gregas tebėra puikiai dirbantis mokytojas ir laimingas, sveikas žmogus.

Žinoma, net ir būdami išsekę, jūs galite duoti vienokios ar kitokios naudos tiems, kuriems nutarėte padėti. Tačiau tokiu atveju prarandate ryšį su savo vidiniu potencialu ir tampate savižudiško elgesio pavyzdžiu – kankindami save ir versdami kitus dėl to jausti kaltę. Galiausiai ateina metas, kai jums tenka nuspręsti, ar patiems pasitraukti, kaip kad norėjo padaryti Gregas, ar laukti, kol tai privers padaryti jūsų organizmas.

IJA ir socialinis atsakingumas

Visa tai, kas pasakyta, nereiškia, jog IJA turi vengti kovos už socialinį teisingumą ir aplinkos apsaugą. Priešingai – mes turime toje kovoje dalyvauti, bet savaip. Galbūt tai, kad kai kuriuos dalykus vyriausybės ir politikai daro ne taip, kaip reikėtų, yra ne tiek kairiųjų ar dešiniųjų partijų valdymo rezultatas, kiek IJA indėlio stygius, nes būtent jie visus priverčia stabtelėti ir įvertinti galimas pasekmes. Mes išsižadame savo pašaukimo, jei visuomeninius reikalus paliekame tvarkyti impulsyvesniems, agresyvesniems žmonėms, kurie klesti eidami politines pareigas, o paskui imdami valdyti visą visuomeninį gyvenimą.

Senovės romėnai turėjo karvedį, vardu Cincinatas. Pasak legendos, jis troško tyliai leisti dienas savo ūkyje, tačiau buvo du kartus įkalbėtas grįžti į viešą gyvenimą, kad išgelbėtų tautiečius nuo karinės katastrofos. Pasauliui reikėtų dažniau kviesti tokius žmones į visuomenines pareigas, bet jei pasaulis šito nedaro, mes galime savanoriškai teikti savo paslaugas vienoje ar kitoje srityje.

IJA verslo pasaulyje

Verslo pasaulis mus, IJA, neabejotinai vertina nepakankamai. Atrodytų, darbdaviai turėtų branginti gabius, intuityvius, sąžiningus dar-

buotojus, kurie nusiteikę žūtbūt nedaryti klaidų. Tačiau kelias į verslo pasaulį mums dažnai būna užkirstas, kadangi mūsų visuomenėje sėkmingo veikimo sinonimai yra kova, novatoriškumas ir ekspansija.

Betgi į verslą galima žiūrėti kaip į meną, kuriam reikia menininko, kaip į gebėjimą numatyti ateitį, kuriam reikia aiškiaregio, kaip į socialinį atsakingumą, kuriam reikia objektyvaus vertintojo, kaip į veiklą, kuriai vis labiau reikia tokių savybių, kokiomis pasižymi ūkininkai ar tėvai, kaip į iššūkį lavinti visuomenę, kuriam reikia mokytojo įgūdžių. Ir taip toliau.

Darbdavių požiūris į visa tai yra įvairus. Būkite apdairūs, jei įsidarbinote kokioje nors kompanijoje ir manote, jog galite paveikti jos vidinę kultūrą. Įdėmiai klausykitės, ką jums sako, bet pasitikėkite savo intuicija. Stebėkite, kokie darbuotojai pelno daugiausia pagyrų, didesnius atlyginimus ir aukštesnes pareigas. Galbūt tie, kurie skatina ryžtingumą, konkurenciją ir įtampą? O gal jūsų kompanijoje pirmenybė teikiama kūrybiškumui ir įžvalgumui? Harmonijai ir dvasinei būklei? Klientų poreikiams? Kokybės kontrolei? „Jautriesiems" turėtų daugiau ar mažiau tikti išvardytos aplinkybės, išskyrus pirmąją.

Gabūs IJA darbe

Aš tikiu, kad visi IJA yra talentingi vien todėl, kad gimė labai jautrūs. Bet kai kurie iš jų – tiesiog ypatingi. Tiesą sakant, viena iš priežasčių, manyje subrandinusi idėją apie IJA „išsilaisvinimą", buvo tas, atrodytų, keistas jų savybių mišinys, kuris nuolat patvirtinamas tyrinėjant gabius suaugusius žmones. Turiu omenyje impulsyvumą, smalsumą, stiprų nepriklausomumo poreikį, aukštą energinį lygį, taip pat intravertiškumą, intuityvumą, emocinį jautrumą ir neprisitaikėliškumą.

Darbe demonstruoti savo talentingumą nėra lengva. Pirma, jūsų originalumas gali tapti tam tikra problema, kai tenka vie-

šai išsakyti savo idėjas. Daugelis organizacijų skatina „grupinį" problemų sprendimą vien dėl to, kad tokių žmonių kaip jūs pasiūlymus galėtų sumenkinti kiti kolektyvo nariai. Sunkumų kyla tada, kai visi siūlo savo idėjas, o jūsų idėjos jums atrodo akivaizdžiai geresnės, bet kiti šito, regis, nesupranta. Jei palaikote kolektyvo strategiją, jaučiatės išduodantys save ir negalite prisidėti prie jo laimėjimų. Jei kolektyvo strategijos nepalaikote, jaučiatės atstumti ir nesuprasti. Kompetentingas vadovas mato šias povandenines sroves ir gina talentingą darbuotoją. Priešingu atveju savo gebėjimus jums tikriausiai reikėtų pasiūlyti kitiems.

Antra, darbas ir idėjos jums gali kelti džiaugsmingą jaudulį, tačiau kiti jūsų džiūgavime gali įžiūrėti didelę rizika. Jums ta rizika neatrodo didelė, nes geri rezultatai yra akivaizdūs. Visgi jūs nesate neklystantys ir jūsų nesėkmės kitiems gali suteikti tam tikro malonumo, net jei jos nėra dažnos. Maža to, nesuprantantys jūsų entuziazmo sakys, jog dirbate per daug uoliai, ir tuo piktinsis, mat jiems gadinsite reputaciją. Tačiau jums darbas yra žaidimas. *Nedirbti* – štai kas jums būtų darbas. Jei esate tokie, savo ilgas darbo valandas turėtumėte slėpti nuo visų, išskyrus vadovus.

Arba dar geriau – retsykiais atsisakykite ilgų darbo valandų. Pabandykite net į patį džiugiausią jaudulį žiūrėti kaip į pernelyg stiprų susijaudinimą ir stenkitės darbą derinti su poilsiu ir pramogomis. Dėl to darbo rezultatai tik pagerės.

Dar viena galima jūsų uolumo pasekmė – nenustygstantis protas jus pastūmėja imtis kitų sumanymų iki galo neįgyvendinus paskutinio, taigi jūsų darbo vaisius nuraško kiti. Išvengti tokios pasekmės padėtų iš anksto parengtas planas, tačiau šitaip elgtis mums, IJA, paprastai nėra būdinga.

Dėl trečio talentingumo aspekto – emocinio jautrumo – jūs galite įsivelti į komplikuotus kitų žmonių asmeninius gyvenimus. Ypač nepatartina to daryti darbovietėje. Čia jums reikėtų

užsibrėžti tam tikras ribas. Darbe turėtumėte kuo daugiau bendrauti su ne tokiais jautriais žmonėmis, kad jie būtų puiki atsvara jūsų būdui, o jūs – jų. Subtilesnių santykių, kurių siekiate, ieškokite ne darbe.

Ne darbe ieškokite ir tokių santykių, kurie tampa saugiu prieglobsčiu nuo jūsų jautrumo keliamų audrų. Tokie santykiai nėra įmanomi su bendradarbiais, juolab su viršininkais. Jie turi pernelyg mažai galimybių jus valdyti, tad gali pagalvoti, kad jums „kažkas negerai".

Ketvirta talentingų IJA savybė – intuityvumas – kitiems gali atrodyti kone magiška. Jie neįžvelgia to, ką įžvelgiate jūs, tai yra skirtumo tarp dalykų, kyšančių paviršiuje, ir to, „kas iš tikrųjų vyksta". Taigi, kaip ir siūlydami savo neįprastas idėjas, turite nuspręsti, ar elgtis sąžiningai, ar sutikti su kitų peršamais dalykais ir slapčiomis jaustis kone baltomis varnomis.

Ir galiausiai jūsų talentingumas jums gali pelnyti tam tikrą charizmą. Šalia esantys žmonės, užuot patys buvę savo likimo šeimininkai, gali pradėti puoselėti viltį, jog imsite jiems vadovauti. Tai yra savimeilę glostanti pagunda, tačiau viskas gali baigtis tuo, kad jus apkaltins pavogus jų laisvę, kurią jie, tiesą sakant, jums patys patikėjo.

Kita vertus, jums gali paaiškėti, jog kiti ne kažin ką turi pasiūlyti mainais. Dalijimasis savo vertybėmis dažnai sukelia nusivylimą. Visgi užsisklendimas nuo kitų žmonių lemia dar didesnį atitolimą, kai iš tikrųjų tų žmonių draugijos jums reikia.

Vienas iš būdų išvengti šių keblumų – atsisakyti darbe demonstruoti visus savo gabumus. Save išreikškite individualiais sumanymais, meninėmis priemonėmis, novatoriškomis programomis, eidami dar ir kitas pareigas ar tiesiog savo gyvensena.

Kitaip tariant, savo talentingumo nenaudokite siūlydami idėjas, kurios gali šokiruoti bendradarbius. Geriau jį naudokite

savivokai ir žmonių, veikiančių grupėje ar organizacijoje, elgesiui pažinti. Jei išsikelsite tokį tikslą, nesikišimas ir stebėjimas jums bus tik į naudą. Kaip ir retsykiais pabūti tiesiog paprastu, o ne ypatingu kolektyvo nariu ir pažiūrėti, kas tai yra.

Ir paskutinis patarimas: palaikykite gerus ryšius su visų tipų žmonėmis, darbe ar bet kur kitur, net ir žinodami, kad nė vienas iš jų negali iš tikrųjų suprasti jūsų prigimties. Patikėkite, vienatvė, nulemta jūsų talentingumo, jums gali tapti laisvės ir stiprybės šaltiniu. Antra vertus, nėra prasmės jaustis atskirtiems, nes kiekvienas žmogus yra savaip talentingas. Juolab kad tarp mūsų nėra tokių, kurie galėtų išvengti senėjimo ir mirties.

Ką daryti, kad jūsų ypatinga savybė būtų tinkamai vertinama

Tikiuosi, dabar jau galite įsivaizduoti, kiek daug galimybių jums atveria jūsų ypatinga savybė darbe, nesvarbu, ar verstumėtės privačia praktika, ar būtumėte paprasti darbuotojai. Tačiau man paaiškėjo dar vienas dalykas: IJA turi įdėti nemažai pastangų tam, kad atsikratytų neigiamo požiūrio į savo jautrumą ir jį pradėtų iš tikrųjų vertinti. Jums bus sunku įtikinti kitus, koks vertingas yra jūsų jautrumas, jei tuo neįtikinsite savęs. Todėl patariu skrupulingai atlikti tam tikrą procedūrą.

Surašykite visus teigiamus bruožus, kuriais gali pasižymėti IJA. Naudokite „smegenų šturmo" metodą ir nekritikuodami priimkite kiekvieną idėją. Nekreipkite dėmesio į tai, kad kai kuriuos iš tų bruožų turi ir „nejautrieji". Vis tiek mes jų turime daugiau, ir to pakanka. Taip pat naudokite visas kitas strategijas: logiškai įvertinkite savo ypatingą savybę; galvokite apie vis gerėjantį tipiško IJA įvaizdį; prisiminkite pažįstamus IJA, kuriais žavitės; mąstykite apie save; skaitinėkite šią knygą. Teigiamų IJA bruožų sąrašas turėtų būti *ilgas.* Kai tokį sąrašą sudaro mano

vedamų seminarų dalyviai, IJA, jis būna begalinis. Tad pasistenkite ir jūs tą sąrašą padaryti kuo ilgesnį.

O dabar atlikite du dalykus: (1) parašykite trumpą kalbą, kurią galėtumėte pasakyti per pokalbį dėl darbo, ir (2) oficialesnį laišką. Abiem atvejais paminėkite bent kai kurias savo teigiamas savybes, tarp jų įterpdami ir itin didelį jautrumą, bet tokiu būdu, kad darbdaviui tai nejučia patiktų.

Štai dalis galimo teksto, kuris galbūt kiek per laisvas oficialiam laiškui:

Dešimt metų dirbau vaikų ugdymo srityje, be to, aš dar turiu daug vaizduojamojo meno įgūdžių ir praktinės maketavimo patirties. Taip pat žinau, koks unikalus gali būti mano temperamento ir kitų asmeninių savybių indėlis, kadangi esu iš tų žmonių, kurie yra nepaprastai sąžiningi, kruopštūs ir siekiantys kuo geriau atlikti savo darbą.

Kartu manau, jog mano vaizduotė yra išties nepaprasta. Mane visada laikė labai kūrybingu žmogumi (juolab kad mokykloje puikiai mokiausi ir turėjau aukštą intelekto koeficientą). Intuicija, susijusi su darbu, visą laiką buvo vienas iš mano didžiausių pranašumų, įskaitant gebėjimą numatyti galimus sunkumus ir klaidas.

Tačiau aš nesu žmogus, keliantis sumaištį. Man patinka, kai viskas vyksta be triukšmo, ir to siekiu. Jums reikėtų žinoti, kad našiausiai dirbu ramiomis, tyliomis sąlygomis. Taigi dauguma žmonių šalia manęs jaučiasi ypač puikiai, nors man gera dirbti tiek individualiai, tiek mažame kolektyve. Toks nepriklausomumas, taip pat gebėjimas gerai dirbti individualiai ir savarankiškai visada buvo dar vienas iš mano pranašumų...

Darbinių įgūdžių ugdymas

Situacijos, susijusios su mokymu darbe, gali kelti didžiulį stresą, kadangi jums paprastai blogiau sekasi, kai esate stebimi ar pernelyg susijaudinę dėl kitų priežasčių, pavyzdžiui, jei iškart pateikiama labai daug informacijos, jei aplink didelis skaičius kalbančių ar siekiančių pamokyti žmonių, jei įsivaizduojate tuos visus „baisius" dalykus, kurie galėtų nutikti jums ką nors pamiršus.

Jei įmanoma, mokykitės vieni. Neškitės namo eksploatavimo vadovus arba pasilikite po darbo ir mokykitės savarankiškai. Kita išeitis – kad jus mokytų individualiai. Pageidautina, jog tai būtų toks asmuo, kuris jus raminamai veikia. Paprašykite parodyti vieną procedūrą, tada vieni mokykitės ją įvaldyti. Arba leiskite, kad jus kas nors stebėtų, bet tai turi būti ne meistras ar prižiūrėtojas, o žmogus, šalia kurio jaučiatės ramūs.

Fizinis komfortas darbe

Kadangi esate jautresni, turėtumėte vengti papildomų nepatogumų ar streso darbe. Net ir, atrodytų, komfortiška aplinka jums gali kelti įtampą. Tarkime, kiti nekreipia dėmesio į dienos šviesos lempas, mechanizmų gaudesį ar silpnus chemikalų kvapus, o jus tai gali dirginti. Tai labai individualus dalykas, netgi tarp IJA.

Jei visgi nusprendėte pareikšti nepasitenkinimą, gerai apgalvokite, kokių pokyčių norėtumėte. Kai apie tai kalbėsite, paminėkite, ką patys nuveikėte taisydami padėtį. Taip pat pabrėžkite, kad išsprendus problemą dirbtumėte dar našiau ir efektyviau (jei tą problemą yra realistiška išspręsti).

Karjera organizacijoje

Pasak vieno tyrimo autorių, „droviems" žmonėms pernelyg mažai mokama, be to, jie dažnai eina žemesnes pareigas, negu leistų

užimti jų kompetencija. Tikiu, jog tai tinka daugeliui IJA, nors taip pat manau, kad kai kada tai būna mūsų pačių pasirinkimas. Bet jei jūs siekiate būti paaukštinti, tačiau jūsų neaukština (arba jei svarstoma apie etatų mažinimą, o jūs nenorite būti atleisti), turėtumėte daugiau dėmesio skirti strategijai.

Dauguma IJA nemėgsta žaisti „užkulisinių žaidimų", kita vertus, dėl to mes galime atrodyti įtartini. Juk mus taip dažnai klaidingai supranta, ypač kai darbe mažai bendraujame su kolegomis ar su jais nesidalijame savo mintimis. Mes galime atrodyti užsisklendę, arogantiški ir keisti, o jei dar nesame įkyrūs, mus gali palaikyti abejingais ar neryžtingais. Ir nors dažnai tai būna visiškai nepagrįsti spėjimai, privalome įdėmiai stebėti tokias tendencijas ir planuoti, kaip jas sušvelninti.

Kai situacija tam tinka, paprastai (ar oficialiai) leiskite bendradarbiams suprasti, jog jūsų požiūris į juos ir organizaciją yra išties palankus. Jums gali atrodyti, kad tai ir taip akivaizdu, bet jei esate pernelyg santūrūs, o bendradarbiai ne itin supratingi, tokio įspūdžio galite ir nesudaryti. Taip pat galbūt verta atviriau išsakyti, ką manote apie savo indėlį, kokias pareigas ilgainiui norėtumėte eiti organizacijoje ir kiek laiko esate nusiteikę jų laukti.

O kol kas atsakingai renkitės kitam galimam paaukštinimui kartą per savaitę užsirašydami visus savo paskutinius nuopelnus organizacijai, taip pat kitus laimėjimus – profesinėje srityje ar gyvenime. Būkite labai detalūs. Jūs bent jau žinosite tuos nuopelnus bei laimėjimus ir tada padidės tikimybė, kad juos dažniau paminėsite. Bet jei įmanoma, per kitą susirinkimą tų užrašų santrauką parodykite savo viršininkui.

Jei šią užduotį atsisakote vykdyti ir po mėnesio nieko panašaus nebūsite padarę, gerai pagalvokite, kodėl taip elgiatės. Gal jums tai panašu į gyrimąsi? Tokiu atveju apsvarstykite galimybę, kad organizacijai ir vadovams darote išties blogą paslaugą, jei

neprimenate, ko esate verti. Anksčiau ar vėliau jūs imsite jausti nepasitenkinimą ir panorėsite aukštesnių pareigų arba jus prisivilios konkuruojanti organizacija. Arba jūsų organizacija jus atleis iš darbo pasilikdama mažiau kompetentingus darbuotojus. O gal norite, kad jūsų privalumai būtų pastebėti jums apie juos neprimenant? Tai paplitęs troškimas, atkeliavęs iš vaikystės, tik jis šiame pasaulyje retai išsipildo.

O gal jūs iš tikrųjų darbe visai mažai nuveikiate? Ar jums tai turi reikšmės? Gal turėtumėte užsirašinėti, kas jums yra tikrai svarbu, pavyzdžiui, važinėtis dviračiu, skaityti knygas, bendrauti su draugais. Jei kokiems nors dalykams, nesusijusiems su darbu, skiriate didžiąją dalį savo energijos, jie gali būti jums patys maloniausi. Galbūt yra būdas tai darant užsidirbti? Ir jei rūpinimasis vaikais ar senstančiais tėvais iš jūsų atima daug laiko, didžiuodamiesi prisiimkite šią atsakomybę. Tai irgi užsirašykite kaip savo laimėjimą nepaisydami to, kad jis nerūpi daugumai darbdavių.

Galop jei nesulaukiate paaukštinimo arba jei jums atrodo, jog kas nors ant jūsų griežia dantį, gali būti, jog esate tiesiog nepakankamai supratingi.

Beta susipažįsta su Makiaveliu

Viena iš priežasčių, kodėl Beta, IJA, kreipėsi į mane psichoterapinės pagalbos, buvo jos nusivylimas, susijęs su darbu. Mums bendraujant ji dažnai minėjo tą problemą, bet girdėdami tik vieną pusę, psichoterapeutai niekada negali būti tikri, kokia yra reali situacija. Bet iš to, ką pasakojo Beta, susidarė įspūdis, kad ji puikiai dirba, tačiau jos vis nepaaukština.

Paskui per vieną darbinį susirinkimą ją sukritikavo už poelgius, kuriuos dauguma vadovų, rodos, turėtų vertinti kaip tik gerai. Labai nenoriai Beta ėmė svarstyti, ar tik viršininkė ant jos negriežia danties. Viršininkei sunkiai klostėsi asmeninis

gyvenimas, be to, ankstesnė vadovė Betą perspėjo, kad jai gali būti „smeigta į nugarą".

Dauguma kitų darbuotojų gerai sutarė su nauja viršininke, tačiau intuicija Betai kuždėjo, kad jie stengiasi jai įtikti, nes jos bijo. Būdama gerokai vyresnė, Beta ją laikė nesubrendusiu žmogumi, o ne grėsme sau. Tačiau Beta taip pat buvo atsidavusi ir sąžininga darbuotoja, dažnai sulaukianti pagyrimų iš lankytojų, kurie leisdavo suprasti, kad ji savo padalinyje yra pati kompetentingiausia. Betai atrodė, jog jai nėra ko bijoti, tačiau ji pražiūrėjo viršininkės pavydą. Taip pat Beta nemėgo neigiamai galvoti apie kitus žmones.

Galiausiai Beta vieno personalo nario paprašė leisti peržvelgti jos asmens bylą (toje organizacijoje tai yra galima). Paaiškėjo, kad viršininkė į bylą įrašė dalykų, kurie buvo paprasčiausiai netiesa, bet neįtraukė teigiamos informacijos, nors Beta prašė tai padaryti.

Pagaliau jai teko pripažinti, jog tarp jos ir viršininkės vyksta kova už galią, tačiau ji nežinojo, ką daryti. Beta tik kartojo ir kartojo, kad nenori taip žemai nusmukti, jog pradėtų mąstyti kaip ta keršytoja.

Man rūpėjo padėti Betai suprasti, kodėl ji tapo puolimo objektu. Beje, profesinėje srityje Betai šitaip atsitiko jau ne pirmą kartą. Aš įtariau, kad pastaruoju atveju, tokiu neteisingu, nepalankumą nulėmė tai, jog Beta atrodė užsisklendusi, pranašesnė ir dėl to kelianti grėsmę nesaugiai besijaučiančiam jaunesniam asmeniui – viršininkei. Tačiau esminė Betos klaida buvo nesugebėjimas ar net nenoras matyti įsibėgėjančio konflikto.

Šiame ir ankstesniuose darbo kolektyvuose Beta padarė save lengvu taikiniu, nes pirmenybę teikė buvimui „atskirai nuo bandos". Kaip daugumos intravertiškų IJA, jos strategija buvo tiesiog eiti į darbą, gerai atlikti savo užduotis ir grįžti namo išvengus papildomo dirginimo, kurį galėjo sukelti neformalus bendravimas su kolegomis. Ji dažnai kartojo: „Priešingai negu kitoms

darbuotojoms, man nepatinka liežuvauti." Vienas iš tokio jos nusistatymo padarinių buvo tas, jog ji pernelyg mažai žinojo, kas kolektyve vyksta neformaliu lygmeniu. O jai reikėjo išlįsti iš savo kiauto ir retsykiais pasišnekučiuoti vien tam, kad apgintų save, sužinotų naujienas, įsigytų keletą įtakingų draugų. Kitas padarinys buvo tas, jog ji tam tikra prasme atstūmė bendradarbius, bent jau jiems taip atrodė. Bet kokiu atveju jie nejautė poreikio jai padėti, tad viršininkė suprato, kad jai bus saugu veikti prieš Betą.

Kita suprantama ir IJA taip būdinga Betos klaida – ji visiškai nieko nežinojo apie savo viršininkės „nuodėmes" ar kitus mažiau patrauklius jos kaip asmens aspektus. Tiesą sakant, Beta buvo linkusi viršininkus idealizuoti. Iš vadovaujančių asmenų ji tikėjosi vien geranoriškumo ir apgynimo. Kai šito nesulaukė, šį kartą Beta kreipėsi pagalbos į žmogų, einantį aukštesnes pareigas negu viršininkė. Tačiau jai atrodė, jog „vienintelis teisingas sprendimas" – leisti viršininkei apie tą kreipimąsi sužinoti! Viršininkė, žinoma, už tai atkeršijo nuteikdama prieš Betą tą patį vadovą. Taigi dar vienas per daug idealizuotas autoritetas pasielgė kaip paprastas mirtingasis, ko ir buvo galima tikėtis.

Kai Betos paprašiau elgtis sumaniau, apsukriau, ji iš pradžių pasijuto taip, tarsi jos prašyčiau išsipurvinti. Tačiau aš žinojau, kad toks tyrumas paprastai meta ilgą šešėlį, ir galop savo sapnuose Beta susidūrė su pikta ožka garde, paskui su nedidele, bet atkaklia „gatvės kovotoja" ir pagaliau su ganėtinai įmantria komersante. Jai stengiantis pažinti šiuos sapnų personažus, kiekvienas iš jų Betą kuo nors papildė, nors iš tiesų ji visa tai savyje turėjo, bet nenaudojo ir įnirtingai slopino kaip nepriimtinus bruožus. Tie personažai ją pamokė bent jau šiek tiek įtariau žiūrėti į kiekvieną, ypač į tuos, kuriuos ji idealizavo (įskaitant mane).

Kai Beta gerokai pasistūmėjo į priekį savityros srityje – o didžiajai šio proceso daliai neabejotinai reikia daug drąsos ir intelek-

tinių gebėjimų – ji pripažino, jog turėjo rimtų abejonių dėl žmonių paskatų, bet jas visada slopino kaip dar vieną nemalonų savo asmenybės aspektą. Tas abejones įsisąmoninant ir jas kruopščiai tiriant Betai paaiškėjo, kad ji kai kuriais žmonėmis galėtų pasitikėti ne mažiau, bet daugiau, o labiausiai – savo nuojautomis, kai jos nėra itin prieštaringos. Su savo vidiniu „politiniu intrigantu" jūs turėsite galimybę susipažinti šio skyriaus pabaigoje.

Apgailestavimai – išvengiami ir neišvengiami

Sunku regėti visus tuos dalykus, kurių mums nebus lemta atlikti šiame gyvenime. Bet tokia yra mirtingo žmogaus dalia. Kaip nuostabu, jei padarome bent nedidelę pažangą bandydami atsakyti į klausimą, kurį mums uždavė gyvenimas. Dar nuostabiau, jei randame būdą pasiekti, kad mums už tai būtų mokama. Ir jau beveik stebuklas, jei tai daryti sugebame kartu su kitais žmonėms, su kuriais mus sieja darnūs santykiai ir abipusis supratimas. Jei jums atsitiko tokie palaimingi dalykai, branginkite juos. Jei jų dar nepasiekėte, viliuosi, jog dabar suprantate, kaip tai galėtumėte padaryti.

Kita vertus, galbūt jums reikia susitaikyti su tuo, jog nerealizavote savo pašaukimo, nes tam dažnai kliudė kiti įsipareigojimai ar visuomenės nesugebėjimas jūsų įvertinti. Jei toks požiūris jums leis susikurti ramybės kampelį, tada bus galima pagrįstai teigti, jog esate protingiausi iš mūsų visų.

Panaudokite tai, ko išmokote

Susipažinimas su savuoju Makiaveliu

Renesanso laikais gyvenęs Italijos kunigaikščių patarėjas Makiavelis su žiauriu atvirumu rašė apie tai, kaip siekti užsibrėžtų

dalykų ir juos išlaikyti. Jo vardas, nors galbūt ir pernelyg tiesiogiai, siejamas su manipuliavimu, melavimu, apgaudinėjimu ir visomis kitomis skrupulų nepripažįstančioms tikslo siekimo priemonėmis. Aš jūsų neraginu tapti makiavelistais, tačiau esu įsitikinusi, kad kuo labiau jo nuostatos jus atstumia, tuo uolesnės turėtų būti jūsų pastangos jas įžvelgti savyje ir kituose. Kuo atkakliau tvirtinsite, jog apie tokius dalykus nieko nežinote, tuo daugiau turėsite bėdų dėl nesąmoningo nuolaidžiavimo sau ar kitiems.

Trumpiau tariant, kažkur jūsų esybėje gyvena Makiavelis. Taip, jis yra negailestingas manipuliatorius, tačiau joks kunigaikštis, ypač nuosaikus, ilgai neišlaikytų valdžios, jei neturėtų bent vieno patarėjo su tokiomis nuožmiomis nuostatomis, kokiomis tikrai pasižymi kunigaikščio priešai. Jūsų uždavinys – įdėmiai klausytis vidinio Makiavelio, bet neleisti jam jūsų valdyti.

Galbūt jūs jau pažįstate šį savo esybės aspektą. Jei taip, suteikite jam kūnišką pavidalą. Pabandykite įsivaizduoti, kaip tas asmuo atrodo, ką sako, kuo vardu. (Turbūt tai nebus Makiavelis.) O tada su juo pasikalbėkite. Leiskite jam papasakoti apie organizaciją, kurioje dirbate. Pasiteiraukite, kas ką daro bandydamas aplenkti kitus ir kas siekia jums pakenkti. Paklauskite, ką *jūs* galėtumėte padaryti, kad išsiveržtumėte į priekį. Tegul tas balsas kurį laiką pakalba.

Paskui, jokiu būdu neišduodami savo vertybių ir gero būdo, apmąstykite tai, ką sužinojote. Pavyzdžiui, gal išgirdote, jog koks nors žmogus naudoja nedoras priemones, šitaip kenkdamas jums ir organizacijai. Kaip jums atrodo, ar tas vidinis balsas buvo paranoiko balsas, ar jis tik išsakė tai, ką jūs jau žinojote, bet nenorėjote pripažinti? Kokie galėtų būti jūsų protingi žingsniai siekiant užkirsti kelią blogiems kėslams ar bent jau apginti save?

7 skyrius

Artimi santykiai

Jautrios meilės iššūkis

ŠIS SKYRIUS – TAI PASAKOJIMAS APIE MEILĘ. Jis prasideda tuo, kaip IJA įsimyli ir užmezga artimus santykius. Paskui jame pateikiama vertingos informacijos, padedančios tą meilę išsaugoti – išsaugoti IJA stiliumi.

IJA ir intymumas – kokia įvairovė!

Šešiasdešimt ketverių metų Kora šeimininkauja namuose ir rašo knygas vaikams. Ji susituokusi su savo vieninteliu seksualiniu partneriu ir, pasak jos pačios, yra labai patenkinta šiuo gyvenimo aspektu. Jos vyras – kas tik nori, tik ne IJA. Tačiau abu džiaugiasi vienas kito indėliu į santuoką, ypač dabar, kai aštrūs kampai jau apgludinti. Pavyzdžiui, metams bėgant Kora išmoko atsispirti vyro kvietimams kartu daryti jam malonius dalykus: žiūrėti nuotykių filmus, slidinėti nuo kalnų, lankytis Nacionalinės futbolo lygos finalinėse rungtynėse. Jis tai daro su savo draugais.

Markas, kuriam per šešiasdešimt, yra profesorius, poetas, T. S. Elioto kūrybos ekspertas. Jis nėra vedęs, gyvena Švedijoje, kur dėsto anglų literatūrą. Marko gyvenime svarbiausia – draugystė. Jis sugebėjo susirasti pasaulyje kelias gimininga sielas ir su tais žmonėmis puoselėja šiltus santykius. Manau, kad jie save laiko labai laimingais žmonėmis.

O dėl meilės reikalų, tai Markas pripažino, jog dar paauglystėje dažnai stipriai susižavėdavo. Vėliau jo romantiški santykiai būdavę „reti, tačiau sukrečiantys". Jis sakė: „Du atvejus aš prisimenu nuolat. Skaudu. Tai nesibaigia, tačiau kelio atgal nėra. – Bet tada jis ironišku balsu pridūrė: – Užtat turiu įdomų, fantazijų kupiną gyvenimą."

Penkiasdešimtmetė Ana taip pat prisiminė, jog paauglystėje nuolat įsimylėdavo. „Visada turėjau susižavėjimo objektą, – kalbėjo ji. – Tai buvo tarsi ieškojimas." Sulaukusi dvidešimties, Ana ištekėjo ir per septynerius metus pagimdė tris vaikus. Šeimai nuolat stigo pinigų. Didėjant įtampai, didėjo ir jos vyro agresyvumas. Kai jis kelis kartus ją žiauriai sumušė, ji suprato, jog turi jį palikti, subręsti ir kaip nors pati save išlaikyti.

Vėliau jos gyvenime buvo kitų vyrų, tačiau ji daugiau niekada neištekėjo. Pasak Anos, įkopus į šeštą gyvenimo dešimtmetį jos paieškos „to vienintelio" pagaliau baigėsi. Tad kai paklausiau, ar ji kaip nors ypatingai organizavo gyvenimą, kad prisitaikytų prie savo jautrumo, jos atsakymas buvo toks: „Aš galiausiai išmečiau vyrus iš savo gyvenimo, todėl *tai* manęs daugiau nekamuoja." Tačiau artimos draugystės su moterimis ir glaudūs ryšiai su savo vaikais ir seserimis jai teikia daug laimės.

Studentė Kristen, apie kurią pasakojau pirmame skyriuje, paauglystėje taip pat aistringai įsimylėdavo. „Kiekvienais metais išsirinkdavau meilės objektą, – pasakojo ji. – Bet kai ėmiau bręsti ir tai tapo rimčiau, ypač artimiau bendraujant su vaikinais, man norėdavosi, kad jie mane paliktų ramybėje. Paskui atsirado vienas, dėl kurio keliavau net į Japoniją. Jis man buvo labai svarbus, bet tai, ačiū Dievui, jau baigta. Dabar, kai man dvidešimt, vaikinai mane mažai domina. Iš pradžių noriu suvokti, kas aš esu." Ši mergina, taip nerimavusi dėl savo psichinės būklės, mąsto tikrai labai blaiviai.

Trisdešimtmetės Lili palaidūniška jaunystė prabėgo maištaujant prieš motiną kinę, bet prieš dvejus metus, kai jos sveikata pašlijo dėl audringo gyvenimo būdo, ji galop suvokė, jog yra labai nelaiminga. Per mūsų pokalbį ji netgi bandė padaryti prielaidą, kad tokį nepaprastai dirginantį gyvenimą pasirinko siekdama atsiriboti nuo šeimos, nes ją laikė nuobodžia ir neturinčia amerikietiškos energijos. Šiaip ar taip, kai jos sveikata pasitaisė, ji užmezgė santykius su vyru, kurį įtarė esant netgi dar jautresnį už ją. Ir pradžių jie buvo tik draugai, juolab kad jis, kaip ir jos šeima, atrodė nuobodus. Bet tarp jų išsirutuliojo kažkas švelnaus ir gilaus. Juodu apsigyveno kartu, tačiau Lili nepuolė kurti santuokos.

Linai per dvidešimt, ji neseniai ištekėjo už Kreigo, su kuriuo ją sieja bendras dvasinis kelias ir tauri, ypatinga meilė. Bet jiems iškilo viena problema: kiek vienas ir kitas nori sekso. Remdamasis dvasine tradicija, kuriai buvo ištikimas ir kurią Lina priėmė jiems susipažinus, Kreigas susilaikydavo nuo lytinių santykių. Tuo metu, kai įvyko mūsų pokalbis, jis pakeitė savo nuostatą, o Lina norėjo toliau sekti tradicija ir neturėti seksualinio gyvenimo. Kompromisas, kuris iki šiol tenkina juos abu, yra „nedažni“ lytiniai santykiai (kartą ar du per mėnesį), užtat „labai ypatingi“.

Šie pavyzdžiai iliustruoja, kaip nepaprastai skirtingai IJA tenkina tą jų labai žmogišką troškimą turėti jaukų asmeninį gyvenimą. Nors dar neturiu didelio masto statistinių duomenų, kad tai patvirtinčiau, iš pokalbių man susidarė įspūdis, jog IJA, palyginti su kitais, šią problemą sprendžia įvairesniais būdais, pavyzdžiui, dažniau rinkdamiesi vienišiaus gyvenimą, tvirtesnę monogamiją ar šiltus santykius su draugais ir šeimos nariais, užuot pirmenybę teikę meilės nuotykiams. Žinoma, tokios skirtingos meilės ir jaukumo paieškos gali būti nulemtos skirtingų IJA gyvenimo istorijų ir poreikių, bet nepamirškime, kad būtinybė yra išradingumo motina.

Nepaisant visos šios įvairovės, mes, IJA, turime ir daug bendrų probleminių klausimų, susijusių su mūsų požiūriu į artimus santykius. Visi tie klausimai, kuriuos toliau aptarsime, kyla iš mūsų ypatingo gebėjimo suvokti subtilius dalykus ir iš mums taip būdingo polinkio pernelyg jaudintis.

IJA ir įsimylėjimas

Mano tyrimas rodo, kad mes, IJA, pamilstame stipriau už kitus. Tai gali būti geras dalykas, nes tyrimas atskleidė tendenciją, jog pamilus sustiprėja savojo kompetentingumo jausmas ir išsiplečia savivokos ribos. Kai mylime, jaučiamės svarbesni, šaunesni. Kita vertus, reikėtų žinoti to „stipresnio" įsimylėjimo priežastis, kurios neturi nieko bendra (arba labai menkai siejasi) su meilės objektu – tiesiog tais atvejais, kai mums būtų geriau neįsimylėti.

Prieš mums pradedant, aprašykite, kas jums nutiko, kai karštai pamilote (gali būti vienas atvejis ar daugiau). Tada jūs galėsite sekti, ar kokie nors dalykai, apie kuriuos kalbėsiu, vyko ir jūsų atveju.

Suprantu, jog kai kurie IJA, rodos, negali pamilti. (Prieraišumo požiūriu tai paprastai būna „vengėjai", apie kuriuos kalbėjome anksčiau.) Tačiau tvirtinti, kad niekada nepamilsiu, tai tarsi tvirtinti, jog dykumoje niekada nelis. Kiekvienas, pažįstantis dykumą, jums pasakys, kad kai ten visgi užeina lietus, tai geriau pasisaugoti. Tad jei manote, jog niekada stipriai neįsimylėsite, vis tiek galėtumėte tiesiog skaityti toliau – tam atvejui, jei „prapliuptų lietus".

Kai tai yra per daug intensyvu

Kol dar nepradėjome aptarinėti stipraus susižavėjimo ar susidraugavimo, kuris gali išsirutulioti į nuostabius santykius, galbūt jums bus įdomu išgirsti apie rečiau pasitaikančią, bet liūdniau

pagarsėjusią meilę – tą naikinančią, neįmanomą meilę. Ji gali užklupti kiekvieną, tačiau atrodo, kad šiek tiek dažniau užklumpa mus, IJA. O kadangi tai daugeliu atvejų būna skausmingas išgyvenimas abiem pusėms, pasisemti šiek tiek informacijos gali būti naudinga ir jums, jei kartais patektumėte į tokią situaciją.

Paprastai ši meilė – tai meilė be atsako. Ir dažnai ji lieka be atsako kaip tik dėl jai būdingo per didelio intensyvumo. Jei galėtų išsirutulioti realūs santykiai, absurdiškas idealizavimas atvėstų, kai mylimasis būtų pažintas geriau, su visomis ydomis. Bet intensyvumas taip pat gali būti santykių pabaigos priežastis. Nepaprastai stiprios meilės mylimas asmuo dažnai atsisako būtent dėl to, jog ji per daug sunki ir nerealistiška. Meilės objektas dažnai jaučiasi dusinamas, o visai ne iš tikrųjų mylimas, tai yra, kai atsižvelgiama į jo jausmus. Mylintis žmogus, regis, iš tiesų nesugeba *tikroviškai* vertinti savo mylimojo ir vien puoselėja tam tikrą neįmanomą tobulybės viziją. Ir yra pasiryžęs visko atsisakyti dėl tobulos laimės svajonės, kurią gali įgyvendinti tik tas vienintelis jo meilės objektas.

Kaip gimsta tokia meilė? Nėra vieno atsakymo, užtat yra kelios labai tikėtinos prielaidos. Pasak C. Jungo, tikras intravertas (tokie yra dauguma IJA) savo energiją nukreipia vidun siekdamas apsaugoti taip branginamą vidinį pasaulį nuo sukrečiančio išorinio pasaulio poveikio. Tačiau C. Jungas atkreipė dėmesį į tai, kad kuo geriau žmogui sekasi užsisklęsti savyje, tuo didesnė įtampa kaupiasi jo pasąmonėje kaip atsvara intravertiškumui. Tai galima palyginti su namais, pripildytais nuobodžiaujančių (bet veikiausiai gabių) vaikų, kurie anksčiau ar vėliau sugeba ištrūkti laukan pro užpakalines duris. Dažnai ši slopinama energija sutelkiama ties vienu asmeniu (vieta, dalyku) ir jis tam intravertiškam nelaimėliui tampa pačiu svarbiausiu jo gyvenime. Intravertas beprotiškai įsimyli, bet iš tikrųjų jo meilė yra nu-

lemta ne tiek kito asmens, kiek to, kaip ilgai buvo atidėliojamas atsivėrimas išoriniam pasauliui.

Apie tokią meilę parašyta daug romanų ir pastatyta daug kino filmų. Klasikinis filmo pavyzdys galėtų būti „Žydrasis angelas" (*Der Blaue Engel*), kuriame pasakojama apie profesorių, įsimylėjusį kabareto šokėją. Klasikinis literatūros pavyzdys galėtų būti Hermanno Hesse'ės *Stepių vilkas* (*Der Steppenwolf*) – apie labai intravertišką vidutinio amžiaus vyrą, kuris susipažįsta su jauna provokuojančia šokėja ir jos aistringa, gašlia kompanija. Abiem atvejais pagrindiniai veikėjai beviltiškai įtraukiami į meilės, sekso, narkotikų, pavydo ir smurto pasaulį. Visa tai yra dirgikliai ir potyriai, kurių kažkada atsisakė jų intuityvios, intravertiškos savastys ir apie kurių valdymą jie nieko neišmano. Tačiau tokie dalykai nutinka ir moterims, kaip kad tam tikruose Jane'ės Austen ar Charlotte'ės Brontë romanuose, kurių santūrias, intravertiškas, knygų pasaulyje gyvenančias herojes pakeri meilė.

Kad ir kokie intravertiški būtumėte, jūs esate visuomeninės būtybės. Jūs negalite išvengti poreikio ir spontaniško troškimo šlietis prie kitų, net jei jūsų prieštaringas vidinis savisaugos jausmas yra labai stiprus. Laimė, kai pabuvosite išoriniame pasaulyje ir kelis kartus įsimylėsite, jūs suprasite, jog nė vienas žmogus nėra visiškai tobulas. Kaip sakoma, pasaulyje yra daug kitų gerų žmonių. Geriausias apsisaugojimas nuo pernelyg stipraus, beprotiško įsimylėjimo – kuo daugiau, o ne mažiau būti pasaulyje. Kai pasieksite pusiausvyrą, netgi gali paaiškėti, kad tam tikri žmonės jums kaip tik padeda išlikti ramiems ir saugiems. Kadangi jums vis tiek gresia vieną dieną būti „permerktiems lietaus", dabar galėtumėte pasinerti į šiuos tyrinėjimus kartu su mumis.

Grįžkite prie jūsų aprašytų meilės ar draugystės istorijų. Ar jos baigėsi jums ilgu užsisklendimu?

Žmogiška ir dieviška meilė

Kita galimybė karštai pamilti – savo dvasinius lūkesčius primesti kitam žmogui. Bet kaip ir anuo atveju, mes nustotume savo mylimąjį laikyti dievišku mylimuoju, jei galėtume su juo šiek tiek pagyventi. Kai tam nėra galimybės, lūkesčių puoselėjimas gali būti stebėtinai tvarus.

Tokios meilės šaltinis turėtų būti kas nors išties ypatinga – manau, kad taip ir yra. Kaip pasakytų C. Jungo sekėjai, mes visi turime vidinį draugą, kuriam skirta mus vesti į giliausius vidinius pasaulius. Bet to vidinio draugo mes galime labai gerai nepažinoti arba – tai dažnesnis atvejis – jį klaidingai sutapatinti su kitais žmonėmis, kai desperatiškai trokštame surasti tą vienintelį, kurio mums taip reikia. Mes norime, kad tas draugas būtų realus, ir nors grynai vidiniai dalykai gali būti labai realūs, šią idėją, žinoma, nėra lengva suvokti.

Pasak C. Jungo sekėjų, vyrui šis vidinis draugas paprastai yra moteriška siela, arba *anima*, o moteriai – vyriškos lyties dvasinis vedlys, arba *animus*. Tad kai įsimylime, dažnai iš tikrųjų įsimylime tuos vidinius *anima* ar *animus*, turinčius mus nuvesti ten, kur trokštame patekti – į rojų. *Anima* ar *animus* mes sutapatiname su gyvais žmonėmis, su kuriais kartu viliamės gyventi žemiškame, kūniškame rojuje (paprastai įskaitant kruizą atogrąžų jūromis ar savaitgalio slidinėjimą Veilo žiemos kurorte – reklamuotojai mums mielai padeda minėtus archetipus perkelti į išorinį pasaulį). Nesupraskite manęs klaidingai. Kūniškumas ir geidulingumas – puiku, tik jų nereikia tapatinti su vidiniu archetipu ar vidiniu tikslu. Bet mes matome, kokią sumaištį gali sukelti dieviška meilė, kai du mirtingieji mėgina mylėti vienas kitą „žmogišku būdu“.

O gal tokia sumaištis yra geras dalykas – tam tikrą laiką, tam tikrame gyvenimo etape. Kaip pasakė romanistas Charlesas

Williamsas, „Kol neatsiduodama dalykui, kuris pabaigoje turės pasirodyti esąs netikras, tol negali iškilti dalykas, galiausiai tapsiantis tiesa.“

Sukrečianti meilė ir nesaugus prieraišumas

Kaip jau išsiaiškinome, IJA santykiams su kitais žmonėmis ir visa aplinka didžiulį poveikį daro tai, kokio pobūdžio prieraišumas prie pirmo globotojo jiems buvo susiformavęs. Kadangi tik 50–60 procentų gyventojų pasisekė vaikystėje patirti saugų prieraišumą (išties šokiruojanti statistika!), tie iš jūsų, IJA, kurie labai atsargiai žiūrite į artimus santykius („vengėjai“) arba labai intensyviai juose dalyvaujate („nerimastingieji-dvilypiai“), galite laikyti save visiškai normaliais. Bet jūsų reakcijos į santykius yra stiprios, nes šioje srityje tebėra daugybė nebaigtų dalykų.

Tie IJA, kurių veiksmus lemia nesaugus prieraišumas vaikystėje, yra linkę žūtbūt išvengti meilės, kad nebūtų įskaudinti. O gal visa tai jums atrodo tiesiog laiko švaistymas ir stengiatės negalvoti apie tai, kodėl į šį dalyką žiūrite kitaip negu dauguma pasaulio gyventojų. Tačiau, nors ir labai stengsitės išvengti meilės, gali ateiti diena, kai pasijusite ir vėl apie ją galvojantys. Jūsų gyvenime atsiras tam tikras žmogus ir ims atrodyti, kad pakankamai saugu išdrįsti prie jo prisirišti. Arba kitame asmenyje įžvelgsite kažką tokio, kas jums primins patikimą žmogų, pernelyg greitai išnykusį iš jūsų gyvenimo. Nuspręsite dar kartą surizikuoti, ir staiga jūs prisirišite, kaip tai atsitiko Elenai.

Nors Elena niekada nesijautė tokia artima savo vyrui kaip jai būtų norėjęsi, vis dėlto savo santuoką laikė gana laiminga. Šitaip Elena manė baigdama kurti savo pirmą didelę skulptūrą. Bet kai metus trukęs kūrybinis darbas buvo baigtas ir skulptūrą išgabeno, ji pasijuto keistai tuščia. Nors tokius jausmus Elena retai kam atskleisdavo, vieną dieną ji apie savo emocinę būseną nejučia

įsikalbėjo su apkūnia pagyvenusia moterimi, kuri savo ilgus žilus plaukus buvo susisukusi į kuodą.

Iki tol Elena nebuvo atkreipusi dėmesio į tą moterį, kuri bendruomenėje buvo įgijusi ekscentriško žmogaus įvaizdį. Tačiau kaip paaiškėjo, šiai moteriai teko mokytis konsultantės darbo ir ji mokėjo jautriai klausytis. Kitą dieną Elena pastebėjo, jog nuolat apie tą moterį galvoja ir nori vėl su ja susitikti. O pagyvenusiai moteriai glostė savimeilę tai, kad jos draugė – tokia efektinga menininkė. Vienu žodžiu, jų santykiai pražydo.

Tačiau Elenai tai buvo daugiau negu draugystė – tai buvo keistas, žūtbūtinis poreikis. Nors ji nieko panašaus nesitikėjo, netrukus santykiai joms abiem įgavo seksualinį pobūdį. Elenos santuoka pakibo ant plauko. Savo vyro ir vaikų labui Elena santykius norėjo nutraukti, bet to padaryti neįstengė. Tai buvo ne jos jėgoms.

Po metus trukusių audringų scenų tarp jų trijų Elena pradėjo pastebėti nepakenčiamus moters bruožus, pirmiausia jos tūžmingą charakterį. Santykiai nutrūko, ir Elenos santuoka buvo išgelbėta. Tačiau ji niekaip negalėjo suprasti, kodėl visa tai nutiko. Galiausiai į šį klausimą padėjo atsakyti psichoterapija, kuriai ji ryžosi po kelerių metų.

Tyrinėdama savo ankstyvąją vaikystę, Elena iš vyresnės sesers sužinojo, kad jų nuolat užsiėmusi motina savo mažylėms skyrė mažai laiko ir dėmesio. Eleną augino ateinančios auklės, ir ji prisiminė vieną iš jų, ponią North, kuri vėliau tapo pirmąja Elenos mokytoja sekmadieninėje mokykloje. Ponia North buvo tokia nepaprastai gera ir šilta, jog mažajai Elenai atrodė, kai ji yra Dievas. Ši apkūni, neišvaizdi moteris savo žilus plaukus sukdavosi į kuodą.

Elena augo nesąmoningai užprogramuota. Pirma, ji buvo užprogramuota vengti prieraišumo, nes jos globotojai nuolat keitėsi. Tačiau egzistavo ir subtilesnio lygmens programa – ieškoti

tokios kaip ponia North ir tada surizikuoti viskuo, kad vėl pasijustų taip saugiai, kaip jausdavosi tas kelias valandas per dieną ankstyvojoje vaikystėje, būdama su ponia North.

Mes visi augame vienaip ar kitaip užprogramuoti: įtikti pačiam pirmam maloniam žmogui, kuris žada mus mylėti ir ginti, ir į jį įsikibti; susirasti tobulą tėvą ar tobulą motiną ir tą žmogų absoliučiai garbinti; būti nepaprastai atsargiam prieraišumo atžvilgiu; prisirišti prie ko nors, kas yra visiškai toks pat kaip tas žmogus, kuris pirmąjį kartą mūsų nenorėjo (kad įsitikintume, ar jo nuomonę sugebėsime pakeisti šį sykį) arba tvirtino, jog mes niekada nesubręsime; tiesiog susirasti kitą saugų prieglobstį, panašų į tą, kurį turėjome vaikystėje.

Vėl peržiūrėkite savo meilės istoriją. Ar ji ką nors pasako apie jūsų ankstyvąjį prieraišumą? Ar į ją perkėlėte tuos stiprius poreikius, atkeliavusius iš vaikystės? Kad kai kurie iš tokių poreikių išliktų, reikia normalių suaugusio žmogaus artumo „klijų“. Tačiau iš kito suaugusiojo mes galime prašyti tik tiek. Žinokite, kad asmenį, kuris iš tikrųjų nori artimai bendrauti su suaugusiu žmogumi, turinčiu vaikiškų poreikių (pavyzdžiui, kad kitas visada būtų matomas), irgi persekioja kažkokie neišspręsti praeities dalykai. Psichoterapija – tai vienintelė vieta, kur žmogus gali suprasti, kas prarasta, apraudoti, kas liko, ir išmokti valdyti slegiančius jausmus.

O kaip dėl normalios romantiškos meilės, kuri gyvenimą laikinai padaro taip nuostabiai „nenormalų“?

Du abipusės meilės veiksniai

Nagrinėdami šimtus įvairaus amžiaus žmonių įsimylėjimo (ir susidraugavimo) atvejų, mudu su vyru (socialinės psichologijos specialistu, su kuriuo atlikome didelį tyrimą, skirtą artimiems santykiams) nustatėme du pagrindinius veiksnius. Pirma,

įsimylinčiajam neabejotinai labai patinka tam tikri dalykai, susiję su kitu žmogumi. Antra, Kupidono strėlė paprastai perveria jo šarvus tik tą akimirką, kai jam paaiškėja, jog jis patinka tam kitam asmeniui.

Šie du veiksniai – kai jums patinka tam tikri dalykai, susiję su kitu asmeniu, ir kai sužinote, jog patinkate jam – man perša tokį pasaulio vaizdinį: žmonės vaikščioja žavėdamiesi vieni kitais ir laukdami, kol kas nors prisipažins mylįs. Šį vaizdinį svarbu įsidėmėti IJA, kadangi vienas iš labiausiai jaudinančių dalykų jų gyvenime yra pasakyti, kad tu myli, arba išgirsti, jog tave myli. Tačiau jei norime būti su kitu žmogumi, privalome šito siekti! Kad prie to žmogaus priartėtume ir liktume su juo, privalome ryžtis bet kokiai rizikai, įskaitant atvirą kalbėjimą. Šią pamoką išmoko Sirano de Beržerakas, taip pat kapitonas Džonas Smitas.

Kaip susijaudinimas gali priversti įsimylėti

Vyras sutinka žavią moterį ant netvirto kabamojo tilto, siūbuojančio vėjyje aukštai virš kalnų tarpeklio. Arba jis sutinka tą pačią moterį ant tvirto medinio tilto, pakilusio keliolika centimetrų virš upelio. Kuriuo atveju labiau tikėtina, kad vyras pajus moteriai romantišką trauką? Mano vyro ir jo kolegos (dabar išgarsėjusio socialinės psichologijos srityje) atliktas eksperimentas parodė, jog daug didesnė tikimybė įsimylėti ant kabamojo tilto. Kaip atskleidė kitas tyrimas, mes esame labiau linkę romantiškai susižavėti, kai būname vienaip ar kitaip susijaudinę, nesvarbu, kokia būtų to susijaudinimo priežastis – bėgimas vietoje ar komedinio įrašo klausymas.

Egzistuoja kelios teorijos apie tai, kodėl bet koks susijaudinimas gali paskatinti įsimylėti, jei šalia yra tinkamas „kandidatas". Viena iš priežasčių gali būti ta, kad mes visada stengiamės susijaudinimą kuo nors paaiškinti, ir jei tik įmanoma, mums ypač

norisi jį paaiškinti susižavėjimu. Galbūt aukšto, bet toleruotino lygio susijaudinimas mūsų sąmonėje asocijuojasi su vidine plėtra ir pakilia būsena, o tai savo ruožtu asocijuojasi su žavėjimusi. Ši prielaida mums, IJA, turėtų būti ypač įdomi. Jei mes susijaudiname greičiau už kitus, vadinasi, mums tikimybė įsimylėti (be to, tikriausiai dar ir stipriai) vidutiniškai yra didesnė, jei tik esame šalia patrauklaus „kandidato".

Vėl grįžkite prie savo aprašytos meilės istorijos. Ar neišgyvenote jaudinančio įvykio prieš susipažindami ar susipažinę su žmogumi, kurį pamilote? Beje, ar po kokio nors sunkaus išmėginimo esate pajutę, jog stipriai prisirišote prie tų žmonių, kurie tą išmėginimą įveikė kartu su jumis? Arba prie gydytojų, psichoterapeutų, šeimos narių ar draugų, padėjusių jums nugalėti krizę ar skausmą? Pagalvokite apie visas tas draugystes, kurios susiformuoja vidurinėje ir aukštojoje mokykloje, kai kiekvienas išgyvena daugybę naujų, labai jaudinančių situacijų. Dabar jau suprantate, kodėl taip būna.

Dvi kitos priežastys, kodėl IJA yra labiau linkę įsimylėti

Dar vienas veiksnys, skatinantis įsimylėti, yra prasta nuomonė apie save. Pavyzdžiui, eksperimentas parodė, jog studentės, kurių savivertės lygis buvo sumažintas (tam tikrais joms pasakytais dalykais), potencialiam partneriui atrodė patrauklesnės už kitas, nesukompromituotas, eksperimento dalyves. Taip pat pastebėta, kad žmonės labai skuba įsimylėti nutrūkus santykiams.

Kaip ne sykį pabrėžiau, IJA yra linkę save prastai vertinti, nes neatitinka visuomenės propaguojamo idealo. Todėl kartais jie laiko save laimingais vien dėl to, kad kas nors jų apskritai nori. Tačiau meilė, grindžiama tokia nuostata, gali duoti netikėtą rezultatą. Vėliau jums gali paaiškėti, jog žmogus, kurį pamilote, yra kur kas prastesnis už jus arba tiesiog jums netinka.

Prisiminkite meilės istoriją, kurią aprašėte. Ar žema savivertė joje suvaidino atitinkamą vaidmenį?

Pagrindinis sprendimas, žinoma, yra didinti savo savivertę (tam jums reikia pakeisti požiūrį į savo gyvenimą atsižvelgiant į savo ypatingą savybę – itin didelį jautrumą); atlikti tam tikrą vidinį darbą, t. y. šalinti veiksnius, mažinančius jūsų pasitikėjimą savimi; eiti į pasaulį ir jame veikti pagal jums priimtinas sąlygas; įrodinėti sau, kad jums viskas gerai. Jūs nustebsite pamatę, kiek daug žmonių jus nuoširdžiai mylės *būtent* dėl jūsų jautrumo.

Dar vienas veiksnys – labai žmogiškas poreikis sukurti artimus santykius arba juos išlaikyti, kai tą poreikį lemia vien tik baimė likti vienam, pernelyg didelis jaudinimasis ar susidūrimas su naujomis arba gąsdinančiomis situacijomis. Manau, kad tai yra pagrindinė priežastis, paaiškinanti tokius tyrimo rezultatus: trečdalis koledžų studentų įsimyli pirmaisiais metais po išvykimo iš namų. Mes visi esame visuomeniniai gyvūnai ir jaučiamės saugesni būdami vienas kito draugijoje. Bet jūs neturėtumėte pakęsti bet kokio žmogaus vien todėl, kad bijote būti vieni. Jis jausis taip pat, jam bus skaudu arba jis jus išnaudos. Jūs abu nusipelnėte daugiau.

Pamąstykite apie savo meilės istoriją. Gal jūs įsimylėjote, nes bijojote būti vieni? Aš tikiu, kad IJA turėtų jausti, jog jie sugeba bent tam tikrą laiką ištverti be artimų, romantiškų santykių. Antraip nebūsime laisvi laukti žmogaus, kuris mums iš tikrųjų patiks.

Jei dar neįstengiate gyventi vieni, šito nereikia gėdytis. Tikriausiai kažkas pakirto jūsų tikėjimą pasauliu, o gal kas nors nenorėjo, kad tą tikėjimą išsiugdytumėte. Bet jei tai realu, pabandykite pagyventi nuo nieko nepriklausydami. Jei bus pernelyg sunku, jus gali palaikyti ir pamokyti psichoterapeutas arba koks nors kitas asmuo, kuris jūsų neužgaulios ir neatstums, kuriam terūpi, kad jūs sugebėtumėte gyventi savarankiškai.

Ir jūs neprivalote būti vienui vieni. Šalia visada būna puikių paguodos šaltinių, tokių kaip geri bičiuliai, ištikimi šeimos nariai, kambario draugas, kuris dabar kaip tik namie ir yra pasirengęs su jumis nueiti į kiną. Dar yra kilniaširdiški šunys ir meilios katės.

Draugystės stiprinimas

Ypač svarbu, kad mes, IJA, nenuvertintume tvirtos draugystės privalumų. Draugystė neturėtų būti tokia intensyvi, komplikuota ar ypatinga kaip meilės ryšys. Kai kuriems konfliktams gali būti leidžiama išsispręsti savaime, o erzinančius bruožus galima ignoruoti šiek tiek ilgiau, gal net visą draugavimo laiką. Draugystė suteikia galimybę pasitikrinti, koks iš tikrųjų gali būti kitas žmogus, išvengiant ilgalaikių skausmingų padarinių tuo atveju, jei būsite jo atstumti arba jei jūs nuspręsite atstumti jį. Kai kada tai, kas prasidėjo kaip draugystė, netgi išsirutulioja į romantiškus santykius.

Siekdami sustiprinti draugystę (ar santykius šeimoje), panaudokite kai ką iš to, ką dabar jau žinote apie sveikas įsimylėjimo priežastis. Pasakykite kitam žmogui, kad jis jums patinka. Ir nedvejodami kvieskite jį rimtai bendradarbiauti – padėti jums išspręsti keblią situaciją, kartu įgyvendinti kokį nors sumanymą, būti komanda. Sunku suartėti, kai viskas, ką kartu darote, tai retsykiais papietaujate. Kartu veikiant išryškėja abiejų pusių polinkiai ir prioritetai. Kai jie sutampa ir yra tinkami, suartėjimas gali vykti labai greitai.

Kaip rasti tinkamą draugiją

Iš tikrųjų dažnai būtent „nejautrieji“ mus suranda. Vienu metu dauguma mano draugų buvo ekstravertai, tai yra mažiau jautrūs (bet neabejotinai mieli ir empatiški) žmonės. Rodės, jie šiek tiek didžiavosi suradę mane, atsiskyrėlišką rašytoją. Tai buvo puikios draugystės, man atvėrusios tokias perspektyvas ir galimybes,

kurių aš savarankiškai nebūčiau susikūrusi. Bet dėl daugelio priežasčių IJA visada naudinga turėti draugų ir tarp kitų IJA.

Puikus būdas susidraugauti su kitais IJA – paprašyti ekstravertiškų draugų supažindinti su IJA, kurie, jų nuomone, yra panašūs į jus. Jūs taip pat galite susirasti IJA mąstydami taip kaip jie. Neieškokite jų per „laimingas valandas" parduotuvėse, sporto klubuose ar kokteilių vakarėliuose. Rizikuodama sustiprinti stereotipus, aš manau, jog šiek tiek labiau tikėtina IJA aptikti, pavyzdžiui, suaugusiųjų švietimo kursuose, visuomeninėse gamtosauginėse organizacijose, bažnyčiose, religijotyros seminaruose, dailės kursuose, paskaitose, skirtose C. Jungo psichologijai, poetiniuose skaitymuose, simfoninės muzikos koncertuose, operos ir baleto pastatymuose, įvairiose dvasinio tobulėjimo stovyklose. Tai yra sąrašas, kuriuo galite pradėti kitų IJA paiešką.

Sutikę kitą IJA, jūs galite lengvai užmegzti pokalbį ką nors pasakydami apie toje vietoje tvyrantį triukšmą ar kitokius dirgiklius. Paskui galite susitarti išeiti, truputį pasivaikščioti, kartu pasidžiaugti ramybe... ir štai jūs jau pakeliui į draugystę.

Šokantis IJA

Jau sakiau ir vėl pasakysiu, jog IJA trokšta artimų santykių ir šioje srityje gali būti labai šaunūs. Vis dėlto mes turime stebėti tą savo esybės dalį, kuri, norėdama mus apginti, siekia būti intravertiška. Mūsų elgesys dažnai panėši į tam tikrą šokį.

Iš pradžių mes trokštame artumo, tad siunčiame visokius signalus, masinančius artumą. Galop kas nors atsiliepia. Jis nori, kad mes labiau atsiskleistume, nori mus pažinti, galbūt paliesti. Tada mes atsitraukiame. Tas kitas žmogus kurį laiką išlieka kantrus, paskui irgi atsitraukia. Mes jaučiamės vieniši ir vėl imame siųsti signalus. Tas žmogus – o gal kitas – bando vėl. Mes džiūgaujame... bet neilgai. Mus tai ima slėgti.

Žingsnis pirmyn, žingsnis atgal, žingsnis pirmyn, žingsnis atgal – kol abu pavargstate nuo šio šokio.

Išlaikyti tinkamą pusiausvyrą tarp atstumo ir artumo gali atrodyti tiesiog neįmanoma. Jei bandysite kitiems įtikti, išklysite iš savo reikmių kelio. Jei bandysite įtikti tik sau, jums nepavyks parodyti visos savo meilės ir daryti kompromisų, kurių reikia artimiems santykiams.

Artimai bendrauti su žmogumi, panašiu į save – tai vienas iš sprendimų. Tačiau viskas gali baigtis tuo, jog prarasite bet kokį ryšį ir kiekvienas imsite šokti į priešingas puses. Kita vertus, artimi santykiai su žmogumi, norinčiu daugiau veiksmo ir dirgiklių, gali paversti šokį sunkiu išmėginimu. Aš negaliu nutarti už jus, bet žinau, jog IJA privalo tęsti šokį. Jis neturėtų nei sustoti, nei norėti, kad šokis pasibaigtų. Šiaip ar taip, tai yra procesas, kuris derina abiejų pusių reikmes ir padeda suprasti, jog jausmai būna nepastovūs. Tiesiog laikui bėgant jūs tapsite grakštesni ir rečiau užminsite kitiems ant kojų. Tad įdėmiau pažvelkime į jūsų artimiausių santykių sritį.

Artimi santykiai tarp dviejų IJA

Artimi IJA santykiai su kitu IJA gali teikti daug pranašumų. Kiekvienas jaučiasi bent jau gerai suprastas. Turėtų kilti mažiau konfliktų dėl to, „kas“ ir „kiek“ yra per daug, taip pat dėl noro pabūti vienam. Juk jums tikriausiai patinka tokie laisvalaikiai.

O nepatogumų gali kilti dėl to, kad jūs veikiausiai nemėgstate tokių pačių užduočių ir dalykų, pavyzdžiui, kai nepažįstamo žmogaus reikia pasiklausti kelio ar visą dieną praleisti apsipirkinėjant. Vadinasi, kai kurios sritys tikriausiai bus apleistos. Be to, jei abu esate linkę šalintis žmonių, nebus kam jus pastūmėti su jais daugiau bendrauti, surizikuoti savo saugumu. Santūrūs santykiai gali tenkinti jus abu, tačiau jie pasižymi „sausringumu“,

kurio nebūtų bendraujant su žmogumi, prašančiu daugiau artumo. Tačiau tai tik jūsų reikalas. Jei abu esate laimingi, tai, pasak populiariosios psichologijos, nėra tokio dėsnio, gamtos ar žmonijos, kuris sakytų, jog turite būti artimi ir intensyviai bendrauti tam, kad būtumėte patenkinti.

Apskritai man susidarė įspūdis, kad kai du artimai bendraujantys žmonės yra panašūs kaip asmenys, jie gerai supranta vienas kitą, ir tai leidžia konfliktus sumažinti iki minimumo. Tokie santykiai gali būti nuobodūs, bet jie sukuria saugų, ramų prieglobstį, iš kurio jūs abu turite galimybę keliauti arba į išorinį, arba į vidinį pasaulį, o sugrįžę pasidžiaugti vienas kito jaudinančiais išgyvenimais.

Kai kitas nėra toks jautrus

Bet koks skirtumas, būdingas daug laiko kartu praleidžiančiai porai, turi tendenciją didėti. Pavyzdžiui, jei vienas poros narys šiek tiek geriau skaito žemėlapius ar šiek tiek geriau supranta banko išklotines, jis visą laiką bus atsakingas už šiuos dalykus ir taps jų „ekspertu“. Bėda ta, kad kai tas poros narys, kuris „nesusigaudo“, lieka vienas su žemėlapiu rankose arba sulaukia banko užklausos apie sąskaitą, jis jaučiasi iš tikrųjų kvailai ir bejėgiškai. (Nors kai kada jam netikėtai paaiškėja, kad jis, stebėdamas kitą poros narį, išmoko kur kas daugiau negu įsivaizdavo.)

Kiekvienas pats turi nuspręsti, kokiose srityse nėra blogai būti kvailam, kai šalia yra išmanantis, ir kokiose tikrai nėra gerai būti mulkiu. Savigarba taip pat vaidina svarbų vaidmenį, ir man atrodo, kad heteroseksualų porose tebėra gajūs stereotipai. Galbūt jūs jaučiatės nejaukiai darydami tai, ko jūsų lyties atstovai paprastai nedaro. O gal, kaip aš ir mano vyras, nejaukiai jaučiatės leisdami tiems stereotipams egzistuoti. (Man patinka, jog moku pakeisti automobilio ratą, o mano vyrui patinka mokėti pakeisti sauskelnes.)

Tokia „specializacija“ problemiškiausia (ir ją labiausiai knieti ignoruoti) psichologinio „darbo“ srityje. Pavyzdžiui, vienas poros narys išgyvena visas emocijas už abu, o kitas išlieka šaltakraujiškas. Arba vienas išgyvena tik geras emocijas, nes kova su sielvartu, baime ir panašiomis emocijomis nestiprina jo gebėjimo greitai atgauti dvasines ir fizines jėgas. Tuo tarpu kitas išgyvena nerimą ir depresiją už abu.

O dėl jūsų ypatingos savybės, tai bent kiek nejautresnis poros narys įgunda meistriškai spręsti visas situacijas, verčiančias taip jaudintis antrąjį. (Jei abu esate vienodai jautrūs, galbūt „specializuojatės“ skirtingose srityse.) Tai suteikia privalumų abiem pusėms: daugiau ramybės, vienas asmuo jaučiasi naudingas, kitas – sulaukiantis pagalbos. Bet mažiau jautrus asmuo gali pasijusti esąs nepakeičiamas, be to, ilgainiui jam visa tai gali pasirodyti pernelyg ramu.

O štai jautresnis poros narys už abu rūpinasi subtiliaisiais gyvenimo aspektais. Kai kurie iš jų gali atrodyti ne tokie ir aktualūs: turėti naujų kūrybingų idėjų; žinoti, kodėl jūs gyvenate; stiprinti bendravimą; vertinti grožį. Bet jei jūsų porą sieja stiprus ryšys, jis atsirado tikriausiai ir dėl to, jog mažiau jautrus narys iš tikrųjų vertina jūsų, jautresniojo, indėlį ir kad jam to indėlio reikia. Be šito bet koks efektyvus veikimas būtų perniek, o ir pats veikimas tikriausiai būtų kur kas mažiau efektyvus. Kartais jautresnis asmuo visa tai netgi supranta ir jaučiasi neabejotinai pranašesnis ar nepakeičiamas.

Kai artimi santykiai trunka ne vienus metus, abu partneriai dažniausiai įpranta prie savo vaidmenų ir juos tai tenkina. Tačiau laikui bėgant, ypač antroje gyvenimo pusėje, vienas ar abu gali pradėti jausti nusivylimą. Noras būti viskuo ir išbandyti tai, ko nebandyta pusę gyvenimo, gali imti vilioti labiau negu noras būti efektyviam ar išvengti klaidų. Maža to, jei „specializacija“ pasiekė

aukščiausią lygį, o tai būdinga ilgametėms santuokoms, abu poros nariai gali jaustis tokie priklausomi vienas nuo kito, jog nedrįsta net pagalvoti apie galimybę nutraukti santykius. Kai abu partneriai labai jautrūs, vienas iš jų jaučiasi negalįs išgyventi išoriniame pasaulyje, kitas jaučiasi negalįs rasti kelio į vidinį pasaulį. Tokiu atveju „klijai“ yra jau ne meilė, bet alternatyvos nebuvimas.

Išeitis akivaizdi, tačiau nelengva. Abu privalo sutikti, kad situacija turi keistis, net jei kurį laiką juodu veiks ne taip efektyviai kaip anksčiau. Jautresniam poros nariui reikia bandyti naujus dalykus, prisiimti daugiau atsakomybės, retsykiais veikti vienam. Mažiau jautrus poros narys turi išmėginti gyvenimą nesinaudodamas kito nario „dvasiniu“ indėliu ir užmegzti ryšį su subtiliais niuansais, kai juos pajunta savo esybėje.

Kiekvienas antrajam gali būti treneris, jei tik sugeba susilaikyti nuo pagundos įsikišti ir vadovauti. Jei to nesugeba, naudingiausia būti sirgaliumi tribūnose. Arba kuriam laikui visiškai pamiršti antrąjį, kad tas diletantas galėtų kovoti nestebimas ir nesigėdydamas savo nevykusių pastangų. Mėgėjas pats žino, kada reikėtų kreiptis į ekspertą draugiškos pagalbos. Tai vis dar yra nuostabi dovana. Šioje situacijoje galbūt pati nuostabiausia.

Skirtingi optimalaus jaudinimosi lygiai

Mes ką tik aptarėme situaciją, kai jūs ir jūsų mažiau jautrus partneris ar draugas padarote gyvenimą jums, „jautriajam“, kone per daug patogų. Bet kai kada anas asmuo tiesiog nesupras, kad jūs jaučiatės pernelyg dirginamas. Kitaip sakant, judu darysite iš esmės tuos pačius dalykus, o jis vis tiek jausis puikiai. Kas gi jums yra?

Kaip jūs reaguojate į draugiškus prašymus „tiesiog pabandyti“ ar „negadinti malonumo“? Tai dilema, kuri mane kamavo praeityje – iš pradžių šeimoje, kai buvau maža, paskui gyvenant su savo vyru. Jei kur nors kviečiama pasakydavau, jog neisiu, tai

kiti arba neidavo dėl manęs ir aš jausdavausi kalta, arba eidavo be manęs, o aš graužđavausi, kad nėjau. Tai bent pasirinkimas! Kadangi nesupratau savo ypatingos savybės, dažniausiai leisdavausi įkalbama. Kai kada viskas klostydavosi sklandžiai, kai kada tai būdavo baisi kančia, o kai kada aš tiesiog susirgdavau. Nenuostabu, kodėl tiek daug IJA praranda sąsają su savo tikrąja savastimi.

Kai mano sūnus buvo dar kūdikis, mes metus laiko praleidome Europoje ir kelias vasaros savaites keliavome su draugais. Pirmą kelionės dieną iš Paryžiaus nuvykome iki Viduržemio jūros pakrantės, ten pasukome į rytus ir važiuodami išilgai Rivjeros pasiekėme Italiją. Mes nenumatėme, kad teks įsilieti į Europos atostogautojų srautą ir visiems kartu vingiuoti iš miestelio į miestelį – buferis prie buferio, plyšaujant automobilių signalams ir plerpiant mopedams. O tuo metu mūsų penketukas bandė nuspręsti, koks miestelis ir koks viešbutis mūsų svajones apie Rivjerą pavers tikrove, nors neturėjome nei rezervuotų vietų, nei daug pinigų. Mano mažasis sūnelis, valandų valandas mane naudojęs kaip batutą, galiausiai pavargo, ėmė verkšlenti ir muistytis, o paskui pradėjo spiegti. Taigi vakaro sulaukiau nepatyrusi daug malonumo.

Galop atsidūrusi savame viešbučio kambaryje, aš troškau poilsio, o sūnus – miego. Tuo metu nė nenutuokiau, kad tai yra nulemta mano ypatingos savybės. Aš tik žinojau, ko reikia man ir mano mažyliui. Reikia dabar pat.

Tačiau mano vyras ir mūsų draugai buvo pasirengę apsilankyti Monte Karlo lošimo namuose. Kaip daugumai IJA, lošimas iš pinigų man nepatinka, bet tai skambėjo kerinčiai. Visgi maniau, jog neturiu jokios galimybės prie jų prisidėti. Na, nebent būtų surasta vaikų prižiūrėtoja... man taip nesinorėjo likti vienai viešbutyje.

Bet galiausiai taip ir atsitiko. Mano sūnus ramiai miegojo, o aš gulėjau negalėdama užmigti – liūdna, vieniša, pavydėdama kitiems, širsdama dėl to, jog esu viena svetimoje vietoje. Kai kiti grįžo linksmai nusiteikę, jie, žinoma, mane pavaišino smagiomis istorijomis, prasidedančiomis fraze „tau reikėjo ten būti". Taigi aš nevykau su kitais, bet ir nemiegojau, o paskui negalėjau užmigti dėl to, kad pykau, jog nemiegojau!

Kaip būtų buvę puiku tada žinoti tiek, kiek žinau dabar! Pernelyg didelį jaudulį lengvai pakeičia nerimas, apgailestavimas – bet kokia staiga kilusi emocija – ir gultis į lovą dar nereiškia, kad miegosite. Jūs galite būti tam per daug įsiaudrinę. Kita vertus, tai geriausia vieta, kur galėtumėte būti. Juk paprastai visada atsiranda antra galimybė, netgi apsilankyti Monte Karle! Apskritai likti namie gali būti nuostabu, kai pripažįstate, jog namai retsykiais iš tikrųjų yra „jūsų vieta".

Tokiais atvejais jūsų draugas ar partneris atsiduria išties keblioje padėtyje. Jis nori, kad eitumėte kartu, o kadangi praeityje tokia taktika kartais būdavo veiksminga, jam gali kilti pagunda jus ir vėl paspausti. Jei neisite, jam ne tik jūsų trūks – jis gali jaustis kaltas dėl to, kad jus paliko vieną.

Manau, tokiose situacijose IJA turi prisiimti atsakomybę, kad vėliau nereikėtų nieko kaltinti. Šiaip ar taip, jūs geriausiai žinote, kaip jaučiatės ir kas jums galėtų patikti. Jei dvejojate kam nors ryžtis, nes bijote pernelyg stipraus dirginimo – bet ne dėl nuovargio – savo baimę turite palyginti su galimu malonumu. (Ir atsižvelgti į tai, kad nepažįstamų dalykų baimė gali būti atkeliavusi iš jūsų vaikystės.) Turite patys nutarti ir veikti. Jei pasirodys, jog tai klaida, jūs būsite vieninteliai, kurie tą klaidą padarė. Tačiau bent jau būsite pabandę. Jei žinote, kad esate pernelyg sudirgę ir jums reikia likti namie, išspręskite šį reikalą grakščiai ir kuo mažiau atsiprašinėdami. Raginkite kitus linksmintis be jūsų.

Poreikis kasdien pabūti vienam

Kita dažna problema, kylanti artimai bendraujant su mažiau jautriu partneriu ar draugu, yra jūsų poreikis pabūti vienumoje, tiesiog pamąstyti, apžvelgti dieną. Kitas asmuo dėl to gali jaustis ignoruojamas arba paprasčiausiai vis tiek trokšti jūsų draugijos. Išsamiai paaiškinkite, kodėl jums reikia pertraukos. Pasakykite, kada su jumis bus galima vėl bendrauti, ir pažadą tesėkite. O gal jūs sugebėsite patenkinti savo poreikį ir partnerio draugijoje, jei jis leis jums pasimėgauti tylos valandėlėmis.

Jei jūsų poreikis pabūti vienumoje (ar bet koks kitas jūsų ypatingas poreikis) sulaukia pasipriešinimo, šį reikalą būtina aptarti nuodugniau. Jūs turite teisę į kitokius išgyvenimus, kitokius poreikius, bet privalote suprasti, kad jie skiriasi nuo jūsų partnerio ar draugo poreikių, taip pat nuo daugumos jo pažįstamų žmonių poreikių. Todėl pasistenkite išklausyti ir suprasti, kaip visa tai atrodo jam. Galbūt jis nenorės sutikti su tuo, jog judu esate tokie skirtingi, o gal išsigąs, kad jums kažkas negerai – kokia nors yda ar liga. Jis gali išgyventi praradimo jausmą, nes jam atrodys, jog dėl šios jūsų savybės jums abiem bus neįmanoma ryžtis nuotykiams, tikriems ar įsivaizduojamiems. Jis gali supykti arba pamanyti, kad visa tai išsigalvojate.

Tokiu atveju jam reikėtų kukliai ir taktiškai priminti tuos visus gerus dalykus, kurių šaltinis yra jūsų ypatinga savybė. Kita vertus, privalote stebėti, kad jautrumas jums netaptų dingstimi visą laiką elgtis savaip. Jūs *galite* pakelti stiprų dirginimą, *ypač* jei šalia yra žmogus, kuris malšina jūsų nervinę įtampą ir suteikia saugumo jausmą. Nuoširdžios pastangos, įdėtos nusileidžiant savo draugui ar partneriui, kartais būna atitinkamai įvertintos ir viskas susiklosto sėkmingai. Jei ne, bent jau parodysite savo ribas – pageidautina be frazės „Juk aš tau sakiau." Taps akivaizdu,

jog judu paprastai esate laimingesni, sveikesni ir jaučiate mažiau apmaudo, kai kiekvienas pripažįstate ir gerbiate kito optimalų jaudinimosi lygį. Kad išsaugotumėte tą komfortišką padėtį, jūs raginsite vienas kitą daryti tai, ką reikia daryti – eiti ir pasilinksminti arba pasilikti ir pailsėti.

Ryžtingas savo poreikių gynimas dažnai išryškina ir kitas problemas. Kai santykiai jau ir taip įtempti, pareiškimas, kad draugas ar partneris turės taikstytis su jūsų jautrumu, gali sukelti tikrą audrą. Bet jei atmosfera seniai buvo įkaitusi, nekaltinkite savo ypatingos savybės ar savęs dėl to, kad ją ginate, nesvarbu, kokiais įnirtingais ginčais tai grėstų.

Nuoširdaus bendravimo baimė

Apskritai jautrumas gali žymiai pagerinti intymų bendravimą. Jūs pastebite tiek daug subtilių smulkmenų, niuansų, paradoksų, dvilypumų, nesąmoningų procesų. Jūs suprantate, jog tokiam bendravimui reikia kantrybės. Jūs ištikimi, sąžiningi ir pakankamai gerai suvokiate šių santykių vertę, todėl esate pasiruošę jiems skirti laiko.

Pagrindinė problema kaip visada būna pernelyg stiprus jaudulys. Dėl tokios būsenos galime būti labai nejautrūs viskam, kas yra aplinkui, įskaitant ir tuos, kuriuos mylime. Mes galime kaltinti savo jautrumą: „Tai dėl per didelio nuovargio, per didelio sukrėtimo." Vis dėlto mūsų pareiga yra daryti viską, ką galime, kad geranoriškai bendrautume arba leistume suprasti (jei įmanoma, iš anksto), kada mes tiesiog neįstengiame nepalūžti.

Kone didžiausia IJA bendravimo klaida – vengti pernelyg didelio susijaudinimo, kurį sukelia nemalonių dalykų sakymas. Manau, jog dauguma žmonių, bet ypač IJA, bijo pykčio, priešpriešos, ašarų, nerimo, „scenų", pokyčių (nes tai visada reiškia kokį nors praradimą), raginimų keistis, pasmerkimo ar sugėdinimo dėl padarytų klaidų, taip pat smerkti ir gėdyti kitus.

Jūs tikriausiai žinote – iš literatūros, patirties, o gal pamokyti bendravimo eksperto – jog tam, kad santykiai išliktų gyvybingi ir nenuobodūs, reikia drįsti daryti išvardytus dalykus. Tačiau dėl kažkokios priežasties tas žinojimas nepadeda, kai ateina laikas imti ir išpyškinti, ką jaučiame.

Maža to, blogą paslaugą daro jūsų intuicija. Labai tikroviškame, jaudinančiame, pusiau sąmoningame vaizduotės pasaulyje jūs jau išgyvenate įvairius pokalbio scenarijus ir dauguma iš jų yra labai nemalonūs.

Yra du būdai įveikti savo baimes. Pirma, jūs galite įvertinti tai, ką įsivaizduojate, ir įsivaizduoti kitokias galimybes, pavyzdžiui, kaip jausitės po to, kai išsiaiškinsite problemą ar kaip jausitės, jei problemos nespręsite. Antra, jūs galite su savo draugu ar partneriu aptarti, ką įsivaizduojate, tai yra kas jums neleidžia būti atviresniems. Tokių dalykų aiškinimas būna neišvengiamai manipuliacinis: „Aš norėčiau su tavimi pasikalbėti apie tai ir tai, bet negaliu, jei tu reaguoji sakydamas tai ir tai." Vis dėlto tai taip pat yra būdas geriau suprasti veiksnius, lemiančius jūsų bendravimo pobūdį.

Pertraukos konfliktų metu

Poros, kurių vienas ar abu nariai yra IJA, turi pasirūpinti papildomomis taisyklėmis tiems bendravimo atvejams, kai susijaudinimas pasiekia aukščiausią lygį, tai yra kai pora ginčijasi. Aš darau prielaidą, kad jūs sau uždraudėte plūstis, einamąjį konfliktą sieti su ankstesniais ginčijamais klausimais ir piktnaudžiauti paslaptimis, kuriomis pasidalijote jausdamiesi saugūs ir artimi. Tačiau galite susitarti ir dėl kitų taisyklių, padedančių valdyti pernelyg didelį jaudulį. Viena iš jų yra daryti pertraukas.

Apskritai nėra gerai pasitraukti ginčo įkarštyje (arba pasiūlyti apie problemą daugiau niekada nekalbėti). Bet jei vienam

poros nariui kyla stiprus noras pasišalinti, vadinasi, jis jaučiasi beviltiškai ar priremtas prie sienos – ir žodžiai jo daugiau nebeveikia. Kartais tai lemia kaltės jausmas, nes apie jį paaiškėjo koks nors labai nemalonus dalykas. Antrajam tai turėtų būti ženklas atsitraukti ir parodyti šiek tiek užuojautos visko nepradedant nuo pradžių ir negėdijant partnerio dar labiau. Kartais užspeistasis vis tiek jaučiasi teisus, bet įveiktas. Tada žodžiai beriami pernelyg greitai, jie būna per daug kandūs, nebelieka argumentų, kurie darytų poveikį. Didėja įtūžis, ir pasišalinimas yra vienintelis saugus būdas jį išlieti.

Bet kokiu atveju jus, IJA, paprasčiausias ginčas kai kada gali taip įaudrinti, kad tai greitai tampa vienu iš blogiausių momentų jūsų gyvenime. Kadangi be teisėtų paniurzgėjimų jūsų santykiams gresia apkarsti ir atšalti, jūs abu turėtumėte pagalvoti apie savo kivirčus ir juos įvertinti kaip naudingą reiškinį, nors kartais ir skausmingą. Tai reiškia būti civilizuotiems. Tad padarykite pertrauką. Pasiūlykite ginčą atidėti bent penkioms minutėms, valandai, iki kito ryto. Niekas nepasišalina, tik laikinai nutraukia nevaisingą kivirčą.

Laukti ginčo pabaigos gali būti sunkus išmėginimas ir vienam, ir kitam, tad padaryti pauzę verta abiem. Aptarkite tai iš anksto kaip tikrai naudingą esminę taisyklę, o ne kaip išsisukinėjimą. Tiesą pasakius, ši taisyklė jums gali pasirodyti tokia šauni, kad lengvai sutiksite ją taikyti ir ateityje. Po pertraukos dalykai visada atrodo kitaip.

Teigiamos metakomunikacijos ir reflektyviojo klausymosi galia

Metakomunikacija reiškia kalbėjimą apie tai, kaip jūs kalbate, arba paprasčiausiai apie tai, ką jūs apskritai jaučiate, neįskaitant šios akimirkos. Neigiama metakomunikacija skamba maždaug

šitaip: „Tiesiog viliuosi, jog tu supranti, kad net jei tai aptarinėju su tavimi, aš vis tiek elgsiuosi taip, kaip noriu.“ Arba: „Ar pastebėjai, kad kaskart, kai mudu ginčijamės, tu tampi iracionalus?“ Tokie pareiškimai tik įaudrina kivirčą. Venkite jų, nes tai yra pavojingas ginklas.

Teigiama metakomunikacija daro priešingą poveikį neleisdama įsiplieksti dar aršesniam kivirčui. Ji skamba maždaug šitaip: „Suprantu, jog dabar mudu ginčijamės ganėtinai karštai ir sunkiai, bet aš tik noriu, kad žinotum, jog trokštu tai išspręsti. Man tu rūpi ir aš vertinu tavo pastangas bandyti įveikti šią problemą kartu su manimi.“

Teigiama metakomunikacija yra svarbus veiksnys visais atvejais, kai tarp žmonių kyla įtampa. Ji malšina jaudulį ir nerimą primindama konflikto dalyviams, jog jie rūpi ar galėtų rūpėti vienas kitam ir kad nesutarimai tikriausiai išsispręs. Poros, kurių vienas ar abu nariai yra IJA, teigiamą metakomunikaciją turėtų būtinai įtraukti į savo artimų santykių puoselėjimo arsenalą.

Taip pat patariu jums išbandyti reflektyvųjį klausymąsi. Ši sąvoka atsirado XX a. septintajame dešimtmetyje, ir galbūt jums tai nėra jokia naujiena. Čia apie jį primenu todėl, kad reflektyvusis klausymasis dukart išgelbėjo mano santuoką, ir tai nėra perdėjimas. Tad kaip galėčiau praleisti tokį dalyką? Tai yra meilės ir draugystės reanimacija.

Paprastai kalbant, reflektyvusis klausymasis yra kito žmogaus girdėjimas, ypač jo jausmų. Kad būtumėte tikri, jog išgirdote pašnekovą, turite garsiai atkartoti jo *jausmus*. Štai ir viskas. Bet tai padaryti sunkiau, negu atrodo. Pirma, jūs galite pasakyti, jog tai skamba rafinuotai arba „psichoterapeutiškai“. Taip ir būna, kai tai atliekama vien išimtiniais atvejais. Tačiau ši jūsų reakcija gali būti ribojama ir jausmų keliamo diskomforto, kurio jus iš dalies išmokė visuomenė. Bet patikėkite manimi, žmogui,

REFLEKTYVUSIS KLAUSYMASIS

Šiam pratimui skirkite mažiausiai 10 minučių ir daugiausia 45 minutes. Tada susikeiskite vaidmenimis skirdami kitam asmeniui tiek pat laiko, bet palaukite valandą ar net visą dieną. Jei tema buvo koks nors jūsų konfliktas ar susipykimas, irgi palaukite, kol aptarsite viską, ką pasakėte. Galite trumpai užsirašyti, ką norite pasakyti. Bet šiuo atveju geriausia tiesiog reikšti savo reakcijas, kai ateis jūsų eilė reflektyviai klausytis.

KĄ REIKIA DARYTI:

1. Savo kūno laikysena parodykite, jog įdėmiai klausotės. Atsisėskite tiesiai, nesukryžiuokite rankų ir kojų. Galite palinkti į priekį. Žiūrėkite į kitą asmenį. Nežvilgčiokite į laikrodį.

2. Žodžiais ar balso tonu atkartokite jausmus, kurie buvo išreikšti. Faktinis turinys yra antraeilis dalykas, jis atsiskleis jums kalbant – būkite kantrūs. Jei įtariate, jog yra ir kitų jausmų, palaukite, kol jie išsilies žodžiais arba juos visiškai aiškiai parodys balso tonas.

Norėdamas pademonstruoti, kaip vyksta jausmų atkartojimo procedūra, jūsų partneris ją gali pradėti kokiu nors kvailoku pavyzdžiu, tarkime: „Man nepatinka apsiaustas, kurį tu vilki." Šis pratimas skirtas jausmams pabrėžti, tad jūs turėtumėte pasakyti taip: „Tau *tikrai nepatinka* šis apsiaustas." Nesakykite „Tau tikrai nepatinka šis *apsiaustas*." Šitaip būtų pabrėžiamas apsiaustas, tarsi jūs klaustumėte, kas jam negerai. Ir jokiu būdu nesakykite „Iš tikrųjų tau nepatinku *aš*, vilkintis šį apsiaustą." Taip dėmesys būtų gynybiškai nukreipiamas į jus.

Tačiau banalūs pavyzdžiai gali išsirutulioti į rimtesnius dalykus. Tarkime, partneris į jausmų atkartojimą atsako šitaip: „Taip,

šis apsiaustas mane visada verčia prisiminti aną žiemą." Čia nėra daug jausmų – kol kas. Tad laukite.

Partneris sako: „Man labai nepatiko gyventi tame name." Jūs vėl pabrėžiate jo jausmus: „Tau ten buvo tikrai blogai." Neklauskite kodėl. Nesakykite: „Aš stengiausi kuo greičiau mudu iš ten ištraukti." Netrukus jūs galite išgirsti apie aną žiemą tokių dalykų, apie kuriuos nenutuokėte, pavyzdžiui: „Taip, dabar aš suprantu, jog niekada nesijaučiau toks vienišas, net ir gyvendamas su tavimi tuose pačiuose namuose." Šie dalykai niekada nebuvo aptarti. Štai kur gali nuvesti kito asmens jausmų atkartojimas – visai ne prie faktų ar to, ką jaučiate būtent jūs.

KO NEREIKIA DARYTI:

1. Neklausinėkite.
2. Nepatarinėkite.
3. Neminėkite panašių savo išgyvenimų.
4. Neanalizuokite ir neinterpretuokite.
5. Nedarykite nieko, kas blaško arba neatkartoja kito asmens jausmų.
6. Nedarykite labai ilgų pauzių šitaip leisdami kitam asmeniui sakyti monologą. Bet jūsų tylėjimas yra reflektyviojo klausymosi dalis. Tinkamai apskaičiuotas, jis kitam asmeniui suteikia galimybę skverbtis gilyn. Bet visą laiką sekite, kas sakoma. Pasitelkite intuiciją, kada patylėti ir kada atkartoti kito asmens jausmus.
7. Kad ir ką sakytų kitas asmuo, nesistenkite gintis ar piršti savo požiūrio. Jei atrodys būtina, vėliau galėsite pabrėžti, kad jūsų klausymasis nereiškė sutikimo. Nors jausmų nulemtos prielaidos gali būti klaidingos (ir mes galime padaryti ką nors bloga, skatinami savo jausmų), patys jausmai nėra nei „teisingi", nei „neteisingi" ir paprastai pridaro mažiau, o ne daugiau bėdų, jei tik būna pagarbiai išklausyti.

sulaukusiam dėmesio, tai anaiptol neatrodo taip nenuoširdu. Kaip kad geras krepšininkas kartais privalo daugiau nieko nedaryti, tik mėtyti į krepšį ir varytis kamuolį, taip ir jūs turite treniruotis bent retsykiais ypatingai įsiklausydami, kad prireikus galėtumėte panaudoti tą įgūdį. Tad pabandykite bent kartą ypatingai, grynai reflektyviai išklausyti kitą žmogų, geriausiai tą, su kuriuo jus sieja artimi santykiai.

Vis dar abejojate? Kita priežastis, kodėl jausmams reikėtų skirti ypatingą dėmesį, yra ta, jog išoriniame pasaulyje jie retai girdimi. Mes norime, kad mūsų jausmai būtų gerbiami, bent jau artimo asmens. O jausmai yra stipresni už idėjas ir faktus tuo atžvilgiu, kad jie idėjas ir faktus dažnai veikia, valdo ir iškraipo. Kai jausmaiaiškūs, aiškesnės būna ir idėjos bei faktai.

Reflektyvusis klausymasis konflikto metu jus priverčia išgirsti, kada jūs elgiatės nesąžiningai arba kada jums laikas atsisakyti tam tikrų poreikių ir įpročių. Taip pat išgirstate, kaip sau kenkiate, kai savęs neginate ir neatsiribojate nuo blogų naujienų, kai sau neleidžiate jaudintis ir taip palūžtate, jog kitam asmeniui tenka jus globoti. Visa tai mus atveda prie dar subtilesnės temos.

Artimi santykiai kaip kelias į „individuaciją"

Šeštame skyriuje paaiškinau, ką C. Jungo sekėjai vadina „individuacijos" procesu. Tai savojo kelio gyvenime laikymasis, mokymasis klausytis savo vidinių balsų. Vienas iš šio proceso aspektų – klausymasis būtent tų savo esybės balsų ar dalių, kurias mes atmetame, niekiname, ignoruojame ar neigiame. Šios „šešėlinės" dalys, kaip jas vadino C. Jungas, yra būtinos, kad taptume stipria, vientisa asmenybe, net jeigu pusę gyvenimo nugyvename taip, tarsi žinojimas apie tas dalis mus nužudys.

Pavyzdžiui, kas nors gali būti taip įsitikinęs, kad visada yra stiprus, jog niekada nepripažins jokio savo silpnumo. Gyvenime ir

grožinėje literatūroje gausu pamokančių istorijų apie šią pavojingą silpną vietą, kuri žmogų galiausiai sužlugdo. Visi esame matę ir priešingų atvejų, kai žmonės, įsitikinę, jog yra silpnos ir nekaltos aukos, netenka asmeninės jėgos, užtat įgyja galimybę apie save galvoti tik gerai, o apie kitus tik blogai. Vieni žmonės neigia tą savo esybės dalį, kurią myli, kiti – tą dalį, kurios nekenčia. Ir taip toliau.

Geriausias būdas valdyti „šešėlinius" aspektus – juos pažinti ir su jais sudaryti sąjungą. Iki šiol aš optimistiškai kalbėjau apie IJA minėdama mūsų sąžiningumą, ištikimybę, intuiciją ir įžvalgumą, tačiau daryčiau blogą paslaugą, jei taip pat nepasakyčiau, kad IJA turi tiek pat daug ar net daugiau priežasčių atmesti ar neigti tam tikras savo esybės dalis. Kai kurie IJA neigia savo stiprybę, jėgą ir gebėjimą kai kada būti griežti ir nejautrūs. Kiti neigia savo neatsakingus, nepatrauklius aspektus, dar kiti – savo poreikį šlietis prie žmonių arba būti nuošaliai, ar savo pyktį – arba viską, kas išvardyta.

Pažinti šiuos atmestus aspektus yra sunku, nes paprastai juos atmetame ne be pagrindo. Draugai galbūt šį tą žino apie tuos jūsų „šešėlinius" aspektus, bet tikriausiai nesiryžta apie juos kalbėti. Bet labai artimai bendraudami, ypač gyvendami kartu arba vienas nuo kito priklausydami, jūs tiesiog negalėsite jų nematyti ir neaptarinėti – kartais labai karštai. Galima sakyti, kad artimi santykiai iš tikrųjų prasideda tik tada, kai jums paaiškėja vienas kito „šešėliai" ir jūs nusprendžiate, kaip su jais susigyvensite arba juos keisite.

Atskleisti savo blogiausius bruožus būna skaudu ir gėdinga. Todėl tai gali įvykti tik tada, kai jus priverčia atsiverti asmuo kuris jums labiausiai rūpi, ir kai žinote, jog nebūsite palikti dėl to, kad parodote ar turite tuos „siaubingus", slaptus aspektus. Taigi artimi santykiai yra geriausia terpė pradėti tuos aspektus valdyti, atgauti teigiamą energiją, kuri buvo prarasta kartu su neigiama, ir siekti savo „individuacijos" žengiant išminties ir vientisumo keliu.

Vidinė plėtra ir artimi santykiai

Regis, mums, žmonėms, yra būdingas stiprus poreikis augti, plėstis – ne tik turėti daugiau teritorijos, nuosavybės ar galios, bet ir ugdyti savo žinojimą, sąmoningumą ir tapatybę. Vienas iš būdų tai daryti – į savo savastį įsileisti kitus. Žmogus nustoja būti „aš“ ir tampa didesniu vienetu – „mes“.

Kai pirmą kartą įsimylime, mūsų vidinė plėtra būna sparti, kadangi į savo gyvenimą įtraukiame kitą žmogų. Tyrimas, skirtas santuokoms, atskleidė, jog po kelerių bendro gyvenimo metų santykiai ima teikti kur kas mažiau pasitenkinimo, tačiau tinkamas bendravimas šį pasitenkinimo mažėjimą sulėtina. Ką tik minėtas „individuacijos“ procesas tą mažėjimo tendenciją gali dar labiau sulėtinti ar netgi pakeisti į priešingą. Mudu su vyru tyrinėjome pastarąjį pasitenkinimo didinimo būdą ir išsiaiškinome, kad santuokinės ir kitos poros buvo labiau patenkintos savo santykiais, kai kartu darė dalykus, kuriuos jos vadino „jaudinančiais“ (o ne tiesiog „maloniais“). Tai atrodo logiška: jei vidinė plėtra daugiau negali vykti į savo esybę įtraukiant naujus dalykus, susijusius su kitu poros nariu, jūs galite sukurti sąsają tarp santykių ir vidinės plėtros kartu darydami naujus dalykus.

Kai kam, o ypač IJA gali atrodyti, kad gyvenimas ir taip yra pernelyg dirginantis, tad parėjus namo jums tesinori ramybės. Bet būkite atsargūs ir nepadarykite savo santykių tokių raminančių, jog nieko nauja kartu neveikiate. Galbūt tam reikia mažiau įtampos patirti būnant atskirai. O gal reikėtų ieškoti dalykų, kurie nesukelia per didelio jaudulio, bet vis tiek atlieka vidinės plėtros funkciją. Tai gali būti tylios, bet nepaprastai gražios muzikos koncertas, paskutinės nakties sapnų aptarimas, naujos poezijos knygos skaitymas prie židinio. Jūs neprivalote kartu skraidyti amerikietiškais kalneliais.

Jei santykiai jums yra ramybės šaltinis, jie nusipelnė būti ir nuolatiniu pasitenkinimą teikiančios vidinės plėtros šaltiniu. Pasirūpinkite tuo.

IJA ir seksualumas

Ši tema verta išsamaus tyrimo ir visos knygos. Juk mūsų kultūra mums bruka tiek daug informacijos apie tai, kas idealu ir kas nenormalu. Bet šią informaciją skleidžia tie 80 procentų, kurie nėra IJA. Kas idealu ir normalu mums, IJA? Nesu tikra, tačiau būtų galima daryti prielaidą, jog jeigu mes esame jautresni dirginimui, tai turėtume būti jautresni ir seksualiniam stimuliavimui. Tai reiškia, kad mūsų seksualinis gyvenimas turėtų būti teikiantis daugiau pasitenkinimo. Dėl to mums šioje srityje taip pat galbūt reikia kur kas mažiau įvairovės. O kai būname pernelyg sujaudinti kitų dirgiklių, tai neabejotinai trukdo mūsų seksualiniam funkcionavimui ir malonumui. Dabar jūs pakankamai žinote apie mūsų ypatingą savybę, teoriškai ir praktiškai, ir galite patys daryti išvadas apie tai, kaip ji veikia jūsų seksualumą. Jei šioje jūsų gyvenimo srityje yra daug sąmyšio ar įtampos, galite atlikti atitinkamą pratimą ir pakeisti požiūrį į tam tikrus savo seksualinius potyrius ar jausmus.

IJA ir vaikai

Atrodo, kad vaikams labai patinka, kai jų globotojai būna jautrūs žmonės. Aš pažįstu daug IJA, kuriems rūpintis savo vaikais ar kitų žmonių vaikais yra tikra laimė. Taip pat pažįstu IJA, neturinčių vaikų arba apsiribojančių vieninteliu vaiku vien dėl savo jautrumo. Nenuostabu, kad tai iš dalies priklauso nuo to, kokie praeityje buvo jų santykiai su vaikais – malonūs ar atvirkščiai.

Kai svarstote, ar norite vaikų, verta prisiminti, kad jūsų vaikai su jumis derės geriau negu kitų žmonių vaikai. Jie turės jūsų

genus ir jaus jūsų įtaką. Jei šeima yra rėksminga, triukšminga ar vaidinga, šitaip dažnai būna todėl, kad jos nariams tai atrodo patogu ar bent jau neblogai. Jūsų šeiminis gyvenimas gali būti kitoks.

Vis dėlto niekas negali paneigti, kad vaikų auginimas – tai nepaprastai stiprus papildomas dirginimas. Sąžiningiesiems IJA tai ir didžiulė atsakomybė, ir didžiulis džiaugsmas. Jums tenka vaikus išvesti į pasaulį, juos palaikyti, kai jie lanko vaikų darželį, kai mokosi pradinėje ir vidurinėje mokyklose. Jūs turite bendrauti su kitomis šeimomis, su gydytojais, stomatologais, ortodontais, muzikos mokytojais. Šis sąrašas kone begalinis. Jūsų gyvenimą vaikai papildo naujomis problemomis, susijusiomis su seksu, narkotikais, automobilio vairavimu, išsilavinimo siekimu, darbu, jų partneriais. Tiek daug reikia sužiūrėti, o juk visą tą laiką turite palaikyti santykius ir su savo partneriu. Dėl to jums teks atsisakyti kai kurių kitų dalykų – tai neabejotina.

Neturėti vaikų nėra blogai. Mes negalime turite visko šiame pasaulyje. Kai kada yra protinga atsižvelgti į savo ribas. Tiesą sakant, šį klausimą aš dažnai reziumuoju šitaip: *nuostabu* neturėti vaikų ir *nuostabu* jų turėti. Abu atvejai yra savaip nuostabūs.

Jūsų jautrumas praturtina santykius

Ir intravertiški, ir ekstravertiški IJA asmeninės laimės linkę siekti kurdami artimus santykius. Tai ta gyvenimo sritis, kurioje beveik kiekvienas gali nuolatos mokytis, jausti didžiulį pasitenkinimą ir spindėti. Jūs galite padėti kitiems ir sau, šiuos santykius praturtindami savo jautrumu.

Panaudokite tai, ko išmokote

Mes trys: tu, aš ir mano (mūsų) jautrumas

Šią užduotį turėtumėte atlikti kartu su žmogumi, su kuriuo jus sieja artimi santykiai. Jei tokio neturite, įsivaizduokite, kad tai darote su žmogumi, su kuriuo artimai bendravote praeityje ar viliatės šitaip bendrauti ateityje. Net ir tokiu atveju jūs vis tiek daug sužinosite.

Jei artimas žmogus egzistuoja, bet nėra skaitęs šios knygos, tegul perskaito pirmą skyrių ir šį skyrių bent jau atkreipdamas dėmesį į tuos dalykus, kurie atrodo tiesiogiai susiję su jūsų santykiais. Tada skirkite laiko aptarti toliau pateiktus klausimus. (Jei abu esate IJA, tegul iš pradžių į visus klausimus atsako vienas, o paskui kitas.)

1. *Kokius jūsų bruožus, nulemtus jūsų ypatingos savybės, partneris iš tikrųjų vertina?*

2. *Kokius jūsų bruožus, nulemtus jūsų ypatingos savybės, partneris norėtų pakeisti?* Turėkite omenyje, kad tie bruožai iš tikrųjų nėra laikomi „blogais“, tik kebliais tam tikrose situacijose arba lyginant su kitų žmonių bruožais ar įpročiais.

3. *Kokių konfliktų tarp jūsų yra kilę vien dėl to, kad esate IJA?*

4. *Aptarkite keletą atvejų, kai partneris norėjo, kad jūs atsižvelgtumėte į savo jautrumą ir labiau save saugotumėte.*

5. *Aptarkite keletą atvejų, kai jūs savo jautrumą naudojote kaip dingstį ko nors nedaryti arba kaip ginklą ginčijantis.* Jei įsiplieks karšta diskusija, panaudokite reflektyviojo klausymosi metodą, kad tą įkarštį nuslopintumėte.

6. *Ar tarp jūsų ir jūsų partnerio artimųjų yra itin jautrių asmenų? Kaip ryšys su tais asmenimis gali paveikti jūsų santykius?* Tarkime, itin jautri moteris išteka už vyro, kurio motina irgi yra itin jautri. Be abejo, vyrui jautrumo atžvilgiu bus susiformavusios tam tikros tvirtos nuostatos. Jei jis į jas nuolat atsižvelgs, tai gali pagerinti santykius tarp visų trijų: jo, jo žmonos ir jo motinos.

7. *Aptarkite, ką kiekvienam iš jūsų duoda „specializacija“ – vienam būnant jautresniam, kitam būnant ne tokiam jautriam?* Neskaitant efektyvumo ir konkrečios naudos, ar jums abiem malonu būti reikalingiems dėl savo gebėjimų? Ar jaučiatės nepakeičiami savo partneriui? Ar gerai jaučiatės, kai darote ką nors, ko nesugeba kitas?

8. *Aptarkite, ką kiekvienas iš jūsų prarandate dėl šios „specializacijos“.* Ką iš tų dalykų, kuriuos už jus dabar daro partneris, norėtumėte sugebėti daryti patys? Ar jums pabodo, kad tam tikrose srityse partneris yra priklausomas nuo jūsų? Ar jūs savo partnerį mažiau gerbiate dėl to, jog tuos dalykus darote geriau? Ar tai mažina jo savivertę?

8 skyrius

Gilesnių žaizdų gydymas

„Jautriesiems" – kitoks procesas

Prisimenant jautrų draugą iš praeities

Vidurinėje mokykloje pažinojau berniuką vardu Dreikas. Tuo metu jis buvo klasės vėpla. Dabar pasakyčiau, kad jis buvo IJA.

Tačiau Dreiką kamavo daug rimtesnės bėdos. Jis turėjo įgimtą širdies ydą, sirgo epilepsija, buvo alergiškas daugybei dirgiklių, o jo šviesi oda netoleravo saulės. Kadangi negalėjo žaisti sportinių žaidimų ir netgi būti lauke, Dreikas niekaip negalėjo turėti normalios vaikystės, bent jau kaip tai suvokia mūsų visuomenė. Todėl jis, suprantama, įniko į knygas ir įžengė į paauglystę kupinas įvairiausių idėjų. Kaip ir daugelis to amžiaus berniukų, ėmė aistringai žavėtis mergaitėmis.

Mergaitės, žinoma, su juo nenorėjo turėti nieko bendra. Manau, jog mes nedrįsome priimti jo dėmesio, nes dėl pripažinimo poreikio Dreikas atrodė kone įkyrus. Mums tai būtų reiškę visuotinį pasmerkimą. Tačiau Dreikas mylėjo vieną mergaitę po kitos tuo droviu ir alkanu būdu, kuris jį pavertė pajuokos objektu. Kai kuriems klasės draugams ryškiausiu metų įvykiu tapo Dreiko meilės eilėraščiai, kuriuos jie aptiko ir skaitė visai mokyklai.

Laimė, Dreiką įtraukė į gabių mokinių programą, ir tarp mūsų jis tapo labiau vertinamas. Mes žavėjomės jo rašiniais ir

komentarais klasėje. Tad didžiavomės juo, kai jam buvo suteikta pilna stipendija studijuoti viename geriausių universitetų.

O juk išvykti mokytis į pensioną jis turėjo bijoti dar labiau už mus. Tai reiškė dieną ir naktį gyventi su tais pačiais bendraamžiais, kurie praeityje jo gyvenimą pavertė pragaru. Žinoma, Dreikas niekaip negalėjo atsisakyti garbės mokytis su gabiaisiais, tačiau kaip jis turėjo jaustis? Ką jam reiškė palikti namus, kurie jam buvo prieglobstis, ir netekti medicininės priežiūros?

Atsakymo sulaukėme po pirmųjų kalėdinių atostogų. Grįžęs į pensioną, jis pirmą vakarą pasikorė savo miegamajame.

IJA ir psichologinių žaizdų gydymas

Šia istorija aš neketinau jūsų išgąsdinti, juolab kad Dreikas turėjo daug problemų. IJA gyvenimai retai baigiasi taip blogai. Tačiau, kad šis skyrius būtų naudingas, jis turėtų ir perspėti, ir nuraminti. Mano tyrimo rezultatai aiškiai parodė, jog IJA, vaikystėje ir paauglystėje susidūrę su skausmingais sunkumais, yra kur kas labiau linkę į nerimą, depresiją ir savižudybes – kol nepradeda tyrinėti savo praeities, gilintis į savo jautrumą ir gydytis žaizdų. IJA, turintys rimtų einamųjų problemų, irgi privalo skirti sau ypatingą dėmesį. „Nejautrieji" tose pačiose situacijose tiesiog neįžvelgia tiek daug subtilių ar nerimą keliančių aspektų. Jūsų jautrumas savaime nėra joks defektas, bet jums, kaip ir puikiai suderintam instrumentui ar mechanizmui arba energingam, išpuoselėtam žirgui, reikia specialios priežiūros. O daugeliu iš jūsų vaikystėje buvo rūpinamasi tik pusėtinai ar net žalingai.

Šiame skyriuje aptarsiu įvairius buvusių ir esamų sunkumų sprendimo metodus, kuriuos plačiąja prasme galima vadinti psichoterapiniais. Taip pat kalbėsiu apie tai, ar reikia psichoterapinio gydymo IJA, neturintiems rimtų bėdų, apie skirtingus

psichoterapinius požiūrius, kaip išsirinkti psichoterapeutą ir panašius dalykus. Tačiau pradėsiu iš toliau – vaikystės žaizdomis.

Kiek reikšmės turėtume teikti savo vaikystei

Aš tikrai netikiu, kad visas mūsų psichologines problemas galima paaiškinti tam tikrais dalykais, kurie mums atsitiko vaikystėje ar paauglystėje. Egzistuoja dabartis – žmonės, darantys mums poveikį, mūsų fizinė sveikata, mūsų aplinka, taip pat kažkas mumyse, kviečiantis mus eiti į priekį. Kaip sakiau šeštame skyriuje kalbėdama apie pašaukimą, aš tvirtai tikiu, jog kiekvienas iš mūsų turime atsakyti bent į dalį klausimo, iškelto mūsų kartai, ir bent truputį prisidėti prie mūsų gyvenamojo meto pažangos. Ir nors sunki praeitis, atrodytų, mums trukdo siekti gyvenimo tikslo, kartais ji tam ir padeda. Arba tai ir yra tikslas – visiškai išgyventi ir suprasti tam tikrą žmogišką problemą.

Aš taip pat noriu pabrėžti klaidą, būdingą daugeliui psichoterapeutų, dar neperpratusių IJA problematikos. Šie psichoterapeutai kažko ieško IJA vaikystėse bandydami paaiškinti „simptomus“, kurie mūsų, IJA, atveju gali priklausyti normalių būsenų kategorijai. Jiems gali atrodyti, kad IJA yra „pernelyg“ užsisklendę, „be jokios priežasties“ kalba apie atskirties jausmą, jaučia „perdėtą“ ar „neurastenišką“ nerimą, turi „neįprastų“ sunkumų darbe, taip pat artimų santykių ir seksualinėje srityse. Rasti paaiškinimą – tai visada palengvėjimas ir psichoterapeutui, ir pacientui, net jei kieno nors pacientui padaryta žala (kuo ir grindžiamas paaiškinimas) jau pamiršta arba jam nebėra aktuali.

Pastebėjau, kad IJA, kurių tikrąsias problemas nulėmė jų ypatinga savybė (nes ši galbūt yra nesuprasta ar prastai valdoma), pajunta didžiulį palengvėjimą ir atkunta, kai sužino pagrindinius faktus apie jautrumą. Galbūt jiems dar reikia rimto psichoterapinio darbo, pavyzdžiui, keičiant požiūrį į savo išgyvenimus

ir mokantis gyventi su savo ypatinga savybe, tačiau jų nuostatos natūraliai pasikeičia.

Aš taip pat manau, kad žmonės nesupranta, apie ką kalba, kai sako: „Paklausykite! Kiekvienam vaikystė – sunkus metas. Tobulų tėvų nebūna. Visi turi šeimos paslapčių. Kaip tai atrodo vaikiška metų metus vaikščioti pas psichoterapeutą. Pažiūrėkite į jų brolius ir seseris – tos pačios problemos – bet jiems tai nė motais. Jie paprasčiausiai gyvena toliau."

Ne, vaikystės nėra vienodos. Kai kurios būna tiesiog siaubingos. Ir net augant toje pačioje šeimoje vaikystės gali būti skirtingos. Statistinė analizė, kuria siekta nustatyti šeiminės aplinkos poveikį skirtingiems tos pačios šeimos vaikams, neparodė net dalinio sutapimo. Jūsų broliai ar seserys turėjo visiškai kitokią vaikystę. Skirtingi buvo jūsų statusai šeimoje, skirtingi ankstyvieji išgyvenimai ir tam tikra prasme skirtingi buvo netgi jūsų tėvai, turint omenyje, kaip suaugusius žmones keičia aplinkybės ir amžius. Ir dar vienas dalykas – jūs buvote itin jautrūs.

Tuos, kurie gimė itin jautrūs, viskas veikia stipriau. Maža to, dažnai pats jautriausias šeimos narys sulaukia daugiausia dėmesio. Šeimose, ypač neramiose, jautriausiems tenka prisiimti įvairius vaidmenis, pavyzdžiui, pranašo, taikdario, vunderkindo, pajuokos ar kritikos objekto, ligonio, tėvo arba motinos ar silpnuolio, kurį ginti kam nors tampa gyvenimo tikslu. Tuo metu ypatingas jautraus vaiko poreikis – išmokti jaustis saugiai pasaulyje – būna nepaisomas.

Trumpiau tariant, tikėkite tuo, jei jums atrodo, kad „vienoda" vaikystė ar „nebloga" vaikystė jums buvo sunkesnė negu kitiems šeimos nariams ar kitiems asmenims, turintiems panašią praeitį. Ir jei manote, jog jums reikia psichoterapinės pagalbos, kad užsigydytumėte vaikystės žaizdas, kreipkitės tos pagalbos. Kiekviena vaikystė yra atskira istorija, verta būti išgirsta.

Kaip išgyvena Denas

Iš pradžių Deno atsakymai į mano klausimus buvo tipiški, nors ir kategoriški, IJA atsakymai. Jis save laikė labai intravertišku ir jam visada reikėjo ilgai pabūti vienam. Denas neapkentė bet kokio smurto. Jis man papasakojo, kad didelėje pelno nesiekiančioje agentūroje vadovauja buhalterijos skyriui ir, jo manymu, yra vertinamas už malonų, „diplomatišką" elgesį. Dauguma kitų visuomeninių situacijų jam buvo pernelyg sekinančios. Bet tada vėl prakalbome apie tai, kaip jis neapkenčia smurto.

Denas prisiminė, jog dažnai mušdavosi su broliu. Užspeitęs Deną, brolis jį trankydavo kumščiais ir spardydavo. (Šiurkštus brolių ir seserų elgesys tebėra viena iš mažiausiai tyrinėtų smurto šeimoje formų.) O aš tuo metu svarsčiau, kas dar galėjo būti ne taip ir kodėl ši prievarta buvo leidžiama jo šeimoje. Tada Deno paklausiau, ar motina jį laikė jautriu vaiku.

– Nežinau. Ji nebuvo labai dėmesinga, – atsakė Denas.

Išlindo yla iš maišo! Tarsi skaitydamas mano mintis, Denas pridūrė:

– Mano motina ir tėvas buvo uždari žmonės.

Aš linktelėjau galvą.

– Tiesą sakant, jie buvo keisti, – kalbėjo toliau Denas. – Neprisimenu apie juos nieko malonaus. Apkabinimo ir ko nors panašaus. – Čia Deno stojiškumas ištirpo. Paaiškėjo, kad jo motina sirgo psichine liga, kurios niekada nesigydė. – Lėtinė depresija. Šizofrenija. Žmonės, kalbantys jai iš televizoriaus ekrano. Alkoholizmas: blaivi nuo pirmadienio iki penktadienio, girtutėlė nuo penktadienio vakaro iki pirmadienio ryto. Tėvas taip pat buvo alkoholikas. Jis ją puldavo. Mušdavo. Tai visada tapdavo nevaldoma.

Būdama girta, motina Denui kaskart pasakodavo tą pačią istoriją – apie tai, kad jos motina buvo šalta ir užsisklendusi

invalidė, kad ją vaikystėje paeiliui prižiūrėjo tik tarnaitės ir auklės, kad ją dienų dienas vertė būti vieną su sergančiu tėvu, kai jis lėtai mirė. (Kaip dažnai tai nutinka – karta po kartos be normalaus auklėjimo!)

– Apie tai pasakodama, motina be paliovos kūkčiodavo, – kalbėjo Denas. – Ji buvo gera moteris – ji buvo *jautri*. Kur kas jautresnė už mane. – Ir iškart pridūrė: – Bet tokia pagiežinga! Ji galėdavo visada rasti mano Achilo kulną. Šis jos gebėjimas buvo tiesiog neįtikėtinas. (Ne visi IJA yra šventieji.)

Denas grūmėsi su siaubingu dvilypumu, su kuriuo susiduria vaikas, kai jo vienintelis gynėjas yra ir pavojingas. Jis prisiminė, jog vaikystėje vis slėpėsi – spintose, po kriaukle vonios kambaryje, šeimos automobilyje, už užuolaidų. Bet kaip daugelyje panašių istorijų, atsirado vienas žmogus, kuris suteikė atgaivą jo sielai. Tai buvo Deno senelė iš tėvo pusės, griežta moteris, pasak Deno, „pamišusi dėl švaros". Kai jos vyras mirė, ji tapo mažojo Deno drauge.

– Vienas iš mano ankščiausių atsiminimų – kaip sėdžiu su trimis moterimis, – pasakojo Denas. – Joms per šešiasdešimt, man šešeri. Mes lošiame kortomis, aš jas vos sugraibau, bet joms reikia ketvirto lošėjo. Ir kai mes lošdavome kortomis, aš jausdavausi suaugęs, svarbus ir galėdavau sakyti dalykus, kurių daugiau niekam negalėjau sakyti.

Senelė Denui suteikė gyvybiškai svarbaus tvirtumo, kuris yra būtinas itin jautriam vaikui, kad jis galėtų kurti išgyvenimo strategijas.

Denas taip pat pasižymėjo nuostabiu dvasiniu atsparumu. Jis man kalbėjo:

– Mano motina mėgdavo atsisėsti ir pamokslauti maždaug šitaip: „Ko taip stengiesi? Tu niekada nieko nepadarysi vienas. Tu neturi šansų." O aš tik pasiryždavau jos nepaisyti.

Itin didelis jautrumas anaiptol nereiškia, kad tokiam asmeniui nereikia būti nepalaužiamam, nors ir savaip. Tai įrodo ir paskutinė Deno pasakojimo dalis.

Būdamas keturiolikos, jis įsidarbino. Tarp bendradarbių buvo vyras, į kurį Denas žiūrėjo pagarbiai, nes jis buvo apsiskaitęs ir kalbėjo su Denu kaip su suaugusiu. Viskas baigėsi tuo, kad vyras, kuriuo Denas pasitikėjo, pasikėsino jį išprievartauti.

(Visgi tai nėra tik vieno prievartos atvejo reikalas, o veikiau visos gyvenimiškos situacijos pasekmė, padariusi tą atvejį labiau tikėtiną. Turint omenyje, kokia buvo Deno vaikystė, jo troškimas turėti artimą žmogų galėjo nulemti tai, kad jis nepastebėjo pavojaus signalų. Be to, jis ir negalėjo mokėti saugotis, nes neturėjo sektinų pavyzdžių – niekas niekada jo nebuvo užstojęs.)

Gūžtelėjęs pečiais, Denas pasakė:

– Po šio atsitikimo aš supratau: jei tu ištveri tokį dalyką, tada tave gali bandyti žlugdyti kaip kas išmano – tau nėra didelio skirtumo. Jei tai ištveri...

Denas vedė vaikystės meilę, kurios šeima buvo tokia pat padrika ir chaotiška kaip jo. Juodu pasiryžo turėti normalią šeimą ir dvidešimt metų jiems tai sekėsi, iš dalies dėl to, kad jie nustatė griežtas ribas tarp savo šeimos ir jų tėvų šeimų.

– Dabar aš moku savimi pasirūpinti, – ištarė Denas.

Prie tokio pasitikėjimo prisidėjo ir tris mėnesius trukusi psichoterapinė pagalba, kurios jis kreipėsi prieš metus, kai nugrimzdo į sunkią depresiją. Denas taip pat perskaitė daug psichologijos knygų apie priklausomybę nuo kito asmens ir apie suaugusius alkoholikų vaikus. Tačiau tokios savitarpio pagalbos grupės jis nelankė. Kaip daugelis IJA, Denas nenorėjo atvirai kalbėti apie savo gyvenimą būriui svetimų žmonių.

– Leidimas sau daryti tai, ką *man* reikia daryti – štai kas yra svarbiausia, – kalbėjo Denas. – Pripažinti savo jautrumą ir jį

gerbti. Darbe skleisti teigiamą, dalykišką ramybę. Bet stengtis neatrodyti išoriniame pasaulyje tokiam, koks nesijaučiu viduje. Nes viduje – juoda skylė. Kartais nerandu nė vienos priežasties, kodėl turėčiau gyventi toliau. Man paprasčiausiai nesvarbu, ar aš gyvensiu, ar mirsiu.

Paskui tuo pačiu monotonišku balsu Denas man papasakojo turįs draugą psichiatrą, kuris jam padėjo, taip pat du kitus jam patariančius draugus. Ir kad jis suprato, koks turiningas yra jo jautrumo ir gyvenimiškos patirties derinys.

– Mane viskas labai jaudina, – tarė Denas. – Ir aš baisiai nenoriu prarasti šito džiaugsmo. – Tarsi drąsindamas save, jis nusišypsojo ir pridūrė: – Net jei mano gyvenime tiek daug vienatvės. Reikia daugiau laiko, kad išmoktum vertinti širdgėlą. Tačiau gyvenimas susideda iš šių abiejų dalykų. Aš ieškau dvasinio sprendimo.

Ir šitaip Denas išgyvena.

Kaip dėl jūsų praeities?

Šio skyriaus gale jūs turėsite galimybę įvertinti savo vaikystę ir apgalvoti, kas tada vyko. Aš noriu pakartoti savo tyrimo išvadą, apie kurią kalbėjau ketvirtame skyriuje: sunki vaikystė IJA paveikia labiau ta prasme, jog užaugę jie yra labiau linkę į depresiją ir nerimą. Taip pat prisiminkite, kad kuo mažesni jūs buvote, kai prasidėjo problemos, ir kuo labiau jos buvo nulemtos jūsų pirmo globotojo, paprastai motinos, elgesio, tuo stipresnis ir ilgesnis bus jų poveikis. Jums visą gyvenimą teks būti labai kantriems savo atžvilgiu. Jūs išgysite, bet savaip, puoselėdami tas savo savybes, kurių nebūtumėte įgiję, jei vaikystėje nebūtumėte patyrę sunkumų. Pavyzdžiui, jūs būsite sąmoningesni, turėsite platesnį akiratį, geriau suprasite kitus.

Taip pat nepamirškite pranašumų, kuriuos jums suteikė jūsų jautrumas, net jei augote probleminėje šeimoje. Jūs buvote labiau

linkę užsisklęsti savyje ir apmąstyti savo situaciją, užuot visiškai susipainioję. Kaip kad Denas šliejosi prie savo senelės, jūs irgi galėjote išmokti intuityviai jausti, į ką kreiptis pagalbos. Ir kaip kompensacija jums galėjo susiformuoti didžiuliai vidiniai ir dvasiniai ištekliai.

Mano vyriausias šnekintas asmuo netgi tikėjo, kad sunkią vaikystę pasirenka sielos, kurioms skirta gyventi dvasingą gyvenimą. Kai kiti tenkinasi paprastesniu egzistavimu, tos sielos tobulina savo vidinį gyvenimą. Štai kaip tai suformulavo vienas mano draugas: „Per pirmuosius dvidešimt gyvenimo metų mums parenka mokymo programą, kitus dvidešimt metų mes ją studijuojame." Kai kuriems iš mūsų ta mokymo programa prilygsta magistrantūrai Oksfordo universitete!

Suaugę IJA vidiniam darbui ir gydymuisi paprastai pasirenka tinkamus asmenis. Apskritai jūsų įžvalgi intuicija jums padeda atskleisti svarbiausius nematomus veiksnius. Jūs turite geresnę sąsają su savo pasąmone, todėl lengviau perprantate kitus žmones ir tai, kaip esate jų veikiami. Jūs gali išsiugdyti patikimą šio proceso jausmą – kada jį paspartinti, kada pristabdyti. Jus domina vidinis gyvenimas. Svarbiausia, jog esate principingi. Jūs liekate atsidavę „individuacijos" procesui, kad ir kaip būtų sunku pripažinti tam tikrus dalykus, tam tikras žaizdas, tam tikrus faktus.

Jei priklausote prie tų IJA, kurie turėjo sunkią vaikystę arba turi sunkią dabartį, jums iškyla keli pasirinkimai. Išnagrinėkime juos.

Keturi metodai

Jūs galite rinktis įvairius gydymosi būdus – ilgą ir trumpą, savarankišką ir profesionalų, individualų ir grupinį, pavienį ir kartu su visa šeima. Tačiau visi šie būdai bus grindžiami keturiais pagrindiniais metodais: kognityvine elgesio terapija, tarpasmenine psichoterapija, fizine terapija ir dvasine terapija.

Kai kurie psichoterapeutai naudoja visus keturis metodus ir dėl to jie tikriausiai yra geriausi specialistai. Visgi tokio specialisto pasiteiraukite, kuris iš tų metodų jam asmeniškai yra labiausiai prie širdies. Labai apmaudu aukoti laiką psichoterapijai, kai psichoterapeutas išpažįsta kitokią filosofiją negu jums norėtųsi.

Kognityvinė elgesio terapija

Trumpalaike kognityvine elgesio terapija siekiama palengvinti tam tikrus specifinius simptomus. Šis metodas yra „kognityvinis“, nes terapijos metu nagrinėjamas jūsų mąstymas, ir „elgesio“, nes gilinamasi į jūsų elgseną. Naudojant šį metodą, linkstama ignoruoti jausmus ir nesąmoningus motyvus. Viskas turėtų būti praktiška, racionalu ir aišku.

Jūsų paklaus, kokią problemą norite išspręsti. Jei pasiskųsite, jog nuolat jaučiate nerimą, jus išmokys naujausių atsipalaidavimo ir biologinio atgalinio ryšio metodų. Jei bijote tam tikrų dalykų, jus pamažu prie jų pratins, kol tos baimės išnyks. Jei jaučiatės prislėgti, jums paaiškins, kaip reikia tyrinėti savo iracionalias nuostatas – kad viskas yra beviltiška, kad jūs niekam nerūpite, kad negalite sau leisti suklysti ir taip toliau. Jei niūriomis valandomis tokios mintys jūsų niekaip neapleidžia, jus pamokys, kaip jas sustabdyti.

Jei nedarote specialių dalykų, galinčių jums padėti psichologiškai – tokių kaip kasdien išsipuošti ir eiti į miestą ar bandyti susidraugauti – jums patars, kaip užsibrėžti atitinkamus tikslus. Jūs sužinosite, kokių įgūdžių jums reikia, kad įgyvendintumėte savo siekius, ir kaip už tai save apdovanoti.

Jei jus kamuoja stresas dėl santykių darbe, skyrybų ar problemų šeimoje, jums bus padėta pakeisti požiūrį į tuos dalykus įtraukiant daugiau faktų ir įžvalgų, leidžiančių ištverti tuos sunkumus.

Gali pasirodyti, kad šie metodai nėra labai subtilūs ar žavūs, tačiau jie dažnai padeda, tad juos tikrai verta išbandyti. Tokie įgūdžiai jums pravers, net jeigu nepadės išspręsti visų jūsų problemų. Pasitikėjimas savimi padidėja išsprendus bent vieną problemą ir dažnai tai į gera pakeičia visą gyvenimą.

Visos šios metodikos jūs galite išmokti ne tik iš psichoterapeuto, bet ir iš knygų. Tačiau paprastai yra naudinga turėti dėmesingą instruktorių, kuris padeda įvaldyti etapą po etapo. Tokią funkciją galėtų atlikti kad ir draugas. Vis dėlto profesionalūs psichoterapeutai turi kur kas daugiau patirties. Pavyzdžiui, jie supranta, kada reikėtų atsisakyti vieno metodo ir išbandyti kitą.

Tarpasmeninė psichoterapija

Tarpasmeninė psichoterapija yra tai, ką dauguma žmonių suvokia kaip „terapiją“. Pavyzdžiai – froidistinė, Jungo, psichodinaminė, geštalto, į pacientą orientuota Rodžerso (Carl Rogers) terapija, transakcinės analizės, egzistencinė ir dauguma eklektinių terapijų. Joms visoms yra būdingi pokalbiai, taip pat panaudojamas paciento ryšys su kitu asmeniu, paprastai su psichoterapeutu, bet kartais su grupe žmonių ar su jam lygiu konsultantu.

Šioje srityje egzistuoja tikriausiai šimtai teorijų ir metodų, todėl aš kalbėsiu bendrais terminais. Be to, dauguma psichoterapeutų, stengdamiesi prisiderinti prie konkretaus asmens reikmių, naudoja mišrią metodiką. Visgi esama ir nemažai skirtumų. Kai kurie psichoterapeutai tarpasmeninį ryšį laiko saugia erdve tyrinėti viską ir bet ką. Kiti šią erdvę naudoja tik tam, kad jūs naujai išgyventumėte savo ankstyvąjį prieraišumą, susikurtumėte naują būsimų artimų santykių vaizdinį. Taip pat teigiama, jog tai yra erdvė apraudoti praeitį ir su ja atsisveikinti, erdvė stebėti ir išbandyti naujas elgsenas, erdvė tyrinėti pasąmonę, kol tarp jūsų ir jos susiformuos darnesnė sąsaja.

Kartu su psichoterapeutu jūs analizuojate savo emocinį santykį su tuo psichoterapeutu, su kitais žmonėmis, su savo asmenine istorija, su sapnais (galbūt) ir su viskuo, kas diskutuojant iškyla. Iš tos diskusijos jūs ne tik daug sužinote, bet ir išmokstate šį vidinį darbą atlikti savarankiškai.

Tačiau kartais jūs galite kalbėti, kalbėti ir nieko nelaimėti, taip atsitinka, jei psichoterapeutas nėra įgudęs arba jūsų sunkumų priežastys glūdi kitur. Psichoterapeutas privalo puikiai išmanyti savo paties keblumus. Gali prireikti ne vienų metų bandant perprasti jūsų ankstesnius santykius, santykius su savo psichoterapeutu ir kitus egzistuojančius santykius. Bet kai kada pažanga pasiekiama vos per kelis mėnesius, kaip tai atsitiko Denui.

Fizinė terapija

Fizinis metodas apima mankštinimąsi, mitybos gerinimą arba alergiją sukeliančių maisto produktų atsisakymą, akupresūrą, žoleles, masažą, tai či, jogą, rolfingą, šokio terapiją ir, žinoma, visus medikamentus, ypač antidepresantus ir vaistus nuo nerimo. Tiesą sakant, šiais laikais fizinis metodas iš esmės reiškia psichiatrų skiriamų medikamentų vartojimą, apie tai kalbėsime devintame skyriuje.

Bet koks poveikis kūnui keičia ir psichiką, tad šito tikimės ir vartodami tam tikslui skirtus vaistus. Tačiau pamirštame, kad mūsų smegenis, taigi ir mąstymą, taip pat keičia miegas, mankštinimasis, mityba, aplinka ir seksualinių hormonų būklė – tai tik keli veiksniai, kuriuos galime kontroliuoti patys. Tiesa ir tai, jog kūną irgi keičia bet koks poveikis psichikai, pavyzdžiui, meditavimas, savo bėdų išsipasakojimas draugui ar net jų paprasčiausias užrašymas. Kiekvienas „terapinis“ pokalbis taip pat turėtų pakeisti smegenų procesus. Tad neturėtų stebinti tai, kad visos iki šiol aptartos terapijos formos – kognityvinė elgesio terapija, tarp-

asmeninė psichoterapija ir fizinė terapija – yra laikomos vienodai veiksmingomis gydant depresiją. Taigi jūs turite pasirinkimą.

Dvasinė terapija

Dvasiniai metodai apima visus tuos dalykus, kuriuos žmonės daro tyrinėdami nematerialųjį savo esybės ir pasaulio aspektą. Dvasinė terapija mus guodžia siūlydama idėją, jog gyvenimas yra daug daugiau negu matome. Ji gydo arba padaro labiau pakenčiamus sužeidimus, kurių nė vienas neišvengiame šiame pasaulyje. Ji tarsi sako, kad nesame pragaištingai įstrigę šioje situacijoje, kad yra kai kas daugiau. Galbūt visa tai netgi nulemta tam tikro plano ar tikslo.

Be to, kai mes atsiveriame dvasinei terapijai, dažnai patiriame išgyvenimų, kurie mus įtikina, jog iš tikrųjų egzistuoja kai kas daugiau, ką reikėtų žinoti. Tada mums norisi tik tokios terapijos, nes atrodo, kad visi kiti metodai neapima svarbaus gyvenimo aspekto.

Kai kurie psichoterapeutai specializuojasi būtent dvasinių metodų srityje. Nepamirškite iš anksto šito pasiteirauti ir pagalvokite, ar jums priimtinas paties psichoterapeuto dvasinis kelias. Arba galite pasiieškoti konsultanto tarp dvasininkų, dvasinių vadovų ar kitų žmonių, tiesiogiai susijusių su religine ar dvasine veikla. Tokiu atveju išsiaiškinkite, ar jie turi atitinkamų psichologinių įgūdžių tam darbui, kurį kartu su jais ketinate atlikti.

IJA ir kognityvinė elgesio terapija

Net jei minėtos keturios metodikos tinka IJA, svarbiausia tai, kaip jos tinka asmeniškai jums. Čia būtina pabrėžti kelis dalykus. Vienu ar kitu metu turbūt kiekvienam IJA praverstų kognityvinė elgesio terapija. Kaip kalbėjome antrame skyriuje, mums, „jautriesiems“, yra ypač naudinga gerai išvystyti smegenų sistemas,

kad galėtume kontroliuoti tai, kur telkiame savo dėmesį, ir valdyti konfliktus tarp aktyvinimo ir „stabtelėjimo patikrinti“ sistemų. Kaip ir raumenis, kai kurie žmonės šias dėmesio sistemas, regis, turi stipresnes iš prigimties. Bet mes visi galime jas išvystyti, ir kognityvinė elgesio terapija tam yra geriausia „sporto salė“.

Tačiau tai labai racionali terapija, iš esmės sukurta „nejautriųjų“, kurie, manau, retsykiais slapčiomis pagalvoja, kad jautrūs žmonės yra tiesiog kvaili ir iracionalūs. Tokia psichoterapeuto ar knygos autoriaus nuostata gali sumažinti jūsų savivertę ir dar labiau sujaudinti, ypač jei jums nepavyksta pasiekti jų nustatyto lygio ar užbrėžto tikslo. Jums bus leidžiama suprasti, kad tas tikslas yra „normalus“, nors iš tikrųjų tai gali būti tikslas tapti tokiems kaip jie ar dauguma žmonių – nekreipiant dėmesio į temperamento skirtumus. Tačiau geras kognityvinės elgesio terapijos specialistas atsižvelgia į individualius skirtumus, kaip ir į savivertės bei pasitikėjimo savimi svarbą atliekant bet kokį psichologinį darbą.

Be to, IJA dažnai teikia pirmenybę subtilesniems ar intuityvesniems metodams, o ne tam, kurio dėmesio centre yra paviršiniai simptomai. Kita vertus, toks šališkumas praktiško, „žemiško“ metodo atžvilgiu kai kuriems iš mūsų gali tapti geru akstinu tą metodą tyrinėti.

IJA ir tarpasmeninė psichoterapija

Tarpasmeninė psichoterapija yra labai patraukli IJA ir mes galime iš jos daug išmokti. Mums ji leidžia atskleisti savo intuityvius gebėjimus, savo subtilumą. Mes tampame kompetentingesni artimų santykių srityje. Tam tikri tarpasmeninės psichoterapijos metodai pasąmonę padaro mūsų sąjungininke, o ne simptomų šaltiniu.

Problema ta, kad IJA gali pernelyg ilgam įnikti į tarpasmeninę psichoterapiją kaip tik dėl tos priežasties, jog mes taip puikiai

gebame gilintis į visus jos niuansus. Tačiau geras psichoterapeutas, pamatęs, jog atrodome pasirengę, paprastai pareikalauja, kad savo vidinį darbą atliktume savarankiškai. IJA taip pat gali šią terapiją panaudoti užsisklendimui nuo pasaulio, nors geras psichoterapeutas šito irgi neleidžia.

Be to, paprastai išsivysto stiprus prieraišumas prie psichoterapeuto, su kuriuo kartu į visa tai gilinamės – psichologijos mokslas tai vadina teigiamu, arba idealizuojančiuoju, perkėlimu. Mūsų, IJA, atveju šis prieraišumas, arba perkėlimas, dažnai būna ypač stiprus, dėl to terapija gali tapti brangiu malonumu, kurio neįmanoma atsisakyti.

Daugiau apie perkėlimą

Stiprus teigiamas perkėlimas, arba prieraišumas prie psichoterapeuto, būdingas visoms minėtoms terapijoms, todėl apie tai verta pakalbėti išsamiau.

Perkėlimai ne visada būna teigiami. Kadangi tai yra kadaise išgyventų ir nuslopintų jausmų nesąmoningas perkėlimas kitiems gyvenime svarbiems žmonėms, vadinasi, gali būti perkeltas pyktis, baimė ir panašios emocijos. Bet paprastai vyrauja teigiami jausmai, kurie sustiprėja dėl to, kad asmuo jaučia dėkingumą psichoterapeutui, tiki jo pagalba ir ignoruoja arba išstumia visus kitus jausmus.

Stiprus teigiamas prieraišumas turi daug privalumų. Noras būti panašiam į psichoterapeutą arba jam patikti jus skatina keistis taip, kaip jūs šiaip jau niekada nebūtumėte pabandę daryti.

Pripažinę faktą, kad psichoterapeutas negali būti jūsų motina, mylimasis ar viso gyvenimo draugas, jūs susiduriate su skaudžia tikrove ir išmokstate į ją blaiviai reaguoti. O perpratę savo jausmų prigimtį – tas žmogus atrodo tobulas, būtų palaima jį turėti

šalia – jūs galite pradėti galvoti, kur tokius stiprius jausmus būtų geriau nukreipti. Antra vertus, gali būti visai normalu džiaugtis pagalba ir draugija asmens, kuris jums taip labai patinka.

Tačiau perkėlimas gali panėšėti į stiprią meilę tam, kas negali atsakyti tuo pačiu. (O jei psichoterapeutas visgi atsako tuo pačiu, tai yra neetiškas elgesys. Vadinasi, lankotės pas netinkamą specialistą ir jums reikia profesionalesnės pagalbos, kad ištrūktumėte iš situacijos, nes savarankiškai to jau tikriausiai nesugebate padaryti.) Tada tai gali tapti nelauktu, nepageidaujamu, karčiu išgyvenimu. Stiprus perkėlimas, arba prieraišumas, neigiamai veikia jūsų savivertę, nes jūs galite suprasti, jog esate beviltiškai priklausomi, ir dėl to gėdytis. Tai veikia ir tuos, su kuriais artimai bendraujate – jie jaučia jūsų liguistą prieraišumą prie to naujo asmens. Jei perkėlimas pailgina terapijos laiką, tai gali atsiliepti jūsų biudžetui. Tokią galimybę būtina apsvarstyti ir tai reikia padaryti prieš kreipiantis į psichoterapeutą.

Yra daug priežasčių, dėl kurių „jautriųjų“ perkėlimas gali būti stipresnis. Pirma, jis būna stipresnis tada, kai pasąmonė nori didelių permainų, bet ego negali ar nenori jų daryti. IJA dažnai turi ryžtis didžiulėms permainoms tam, kad jie daugiau, o gal mažiau būtų išoriniame pasaulyje. Arba kad išsivaduotų iš per didelės socializacijos ar nustotų taikstytis su prieš juos nukreiptu visuomenės šališkumu. Arba tiesiog siekdami geriau sutarti su šiuo savo kaip asmens aspektu. Antra, psichoterapija apima visus dalykus, aprašytus septintame skyriuje, kurie žmogų skatina įsimylėti, o IJA įsimyli stipriau. Jūsų išsirinktas psichoterapeutas jums neabejotinai atrodys patrauklus, išmintingas ir daug gebantis. Jūs įsivaizduosite, jog jam patinkate. Ir ryšitės iškloti visa tai, ko iki tol niekam nesakėte, nes bijojote, kad tų dalykų nesiklausys ar jų nepriims – visa tai, apie ką nedrįsdavote net pagalvoti. Tai padaro situaciją labai jaudinančią.

Aš jums nesiūlau vengti psichoterapijos dėl to, kad jums gali išsivystyti stiprus prieraišumas, arba perkėlimas. Tiesą sakant, tai gali būti ženklas, jog jums kaip tik reikia psichoterapijos. O kompetentingo psichoterapeuto rankose perkėlimas taps nepaprastai efektyvia jūsų keitimo priemone. Tačiau būkite atsargūs, kad per anksti neprisirištumėte prie pirmo sutikto psichoterapeuto arba kad neišliktumėte dar ilgai prisirišę po to, kai iš to kito asmens būsite gavę tiek naudos, kiek galėjote gauti.

IJA ir fizinė terapija

Mums, IJA, fizinė terapija gali duoti ypač daug naudos, kai reikia ištrūkti iš psichologinės situacijos, galinčios tapti fiziškai ir psichiškai nevaldoma. Gal jus kamuoja nemiga ar nuolatinis nuovargis, gal esate prislėgti ar jaučiate didžiulį nerimą – arba išgyvenate ir viena, ir kita. Tokios žemyn besileidžiančios spiralės priežasčių gali būti labai daug. Man teko matyti, kaip fizine terapija, paprastai medikamentų pavidalo, buvo kovojama su depresijomis, kurias sukėlė virusinės ligos, nesėkmės darbe, artimo draugo mirtis ir psichoterapijos atverti skausmingi dalykai. Visais atvejais atrodė prasminga tą spiralę stabdyti fiziniu metodu, nes buvo akivaizdu, kad tie asmenys niekaip nepradės mąstyti kitaip, kol nebus apraminti jų kūnai.

Pats įprasčiausias būdas yra gydymas vaistais. Kita vertus, aš taip pat mačiau, kaip IJA minėtą spiralę sustabdė iškeliaudamas paatostogauti naujoje vietoje tropikuose ir laikinai pamiršdamas savo problemas. Sugrįžęs senas problemas jis ėmėsi spręsti remdamasis atnaujintu požiūriu ir atsigavusiu kūnu. Kitą kartą, užuot tęsęs kelionę, tas asmuo turėjo sugrįžti iš atostogų namo, kad sustabdytų tą nerimo spiralę. Mažiau dirginimo – štai ko jam reikėjo. Jūsų intuicija jums gali padėti aiškiai suprasti, ką turite fiziškai daryti norėdami pakeisti savo psichinę būseną.

Dar vienas fizinės terapijos aspektas – tinkamas maitinimasis. Žmonių mitybos poreikiai ir maisto produktai, kurių jiems reikia vengti, labai skiriasi, o IJA šiuo požiūriu, regis, yra dar įvairesni. Kai jaučiate, jog jaudinimasis tapo pernelyg dažnas, tai reiškia, kad jums būtinos papildomos maistingosios medžiagos – ir nedelsiant, net jei tokiems dalykams tuo metu galbūt skiriate mažiausiai dėmesio. Antraip jums gali dingti apetitas ar sutrikti virškinimas ir tada jūsų organizmas iš maisto negaus to, ko jam reikia. Geri patarimai mitybos klausimais IJA yra labai svarbu.

Atrodo, jog visiems mums, IJA, būdinga tai, kad alkis mus labai greitai padaro bejėgius. Tad valgykite po nedaug, bet reguliariai, nesvarbu, kokie užsiėmę ar išsiblaškę būtumėte. Jei esate IJA ir turite mitybos sutrikimų, paskubėkite išspręsti šią problemą, antraip jūsų laukia dar didesnės bėdos. O priemonių tai problemai įveikti yra išties daug.

Taip pat noriu priminti, kokį didžiulį poveikį psichikai daro reprodukcinių hormonų lygio svyravimai, kurie „jautriuosius", įtariu, veikia dar stipriau. Tai galioja ir skydliaukės išskiriamiems hormonams. Visos šios susijusios sistemos labai veikia kortizolio kiekį organizme ir smegenų neurotransmiterius. Viena iš užuominų apie hormoninius sutrikimus yra tie nepaaiškinami nuotaikos pokyčiai, kai vieną valandą jūs jaučiatės gerai, o kitą viskas jau atrodo beviltiška ir beprasmiška. Arba tai gali būti staigūs energijos lygio ir mąstymo aiškumo pasikeitimai.

Rinkdamiesi bet kokią fizinę terapiją – nuo medikamentinės iki masažo – nepamirškite, jog esate labai jautrūs! Jei jums reikia gydymo vaistais, paprašykite pradėti nuo mažiausių dozių. Labai skrupulingai rinkitės kūno specialistą ir iš anksto jam papasakokite apie savo jautrumą. Tai jam primins kitus panašius atvejus, tad jis žinos, kaip būtent su jumis reikia elgtis. (Jei ne, tada jums to specialisto tikriausiai reikėtų atsisakyti.)

Žinokite, kad prie kūno specialisto jūs galite prisirišti lygiai taip pat kaip prie psichoterapeuto, ypač jei jis dar sprendžia ir jūsų psichologines problemas. Tiesą sakant, šis derinys gali sukelti tokią didelę įtampą, jog man atrodo, kad tai dažnai nėra išmintingas sprendimas, bent jau „jautriesiems". Troškimą būti apgintam, paguostam ir suprastam galima tyrinėti ir tam tikru mastu patenkinti tiek žodžiais, tiek prisilietimais. Tačiau kai viskas gaunama iš vieno asmens, tai tampa per daug painu ar pavojinga.

Jei jūsų fizioterapeutas teigia gydantis ir kūną, ir mintis, būtinai išsiaiškinkite jo kvalifikaciją ir sužinokite atsiliepimus apie jį. Jis turi būti bent kelerius metus mokęsis ne tik fizioterapijos, bet tarpasmeninės psichologijos.

IJA ir dvasinė terapija

Dvasinė terapija „jautriesiems" dažnai patinka labiausiai. Kone kiekvienas mano kalbintas IJA buvo atlikęs tam tikrą gydomąjį vidinį darbą ir išbandęs savo dvasinius išteklius. Viena iš priežasčių, kodėl IJA taip traukia dvasinis metodas, yra mūsų polinkis telkti dėmesį į savo vidų. Kita priežastis – nuojauta, kad mes galėtume suvaldyti stresines situacijas, jei numalšintume savo jaudinimąsi pradėdami kitaip žiūrėti į tokius dalykus kaip ribų peržengimas, meilė, pasitikėjimas. Dažniausiai dvasinės terapijos tikslas ir yra padėti pasiekti tokį požiūrį. Be to, daugelis mūsų esame patyrę dvasinių išgyvenimų, kurie buvo išties raminantys.

Visgi dvasinis metodas turi trūkumų ar bent jau potencialių grėsmių, ypač kai pasikliaujame vien juo. Pirma, jūs galite vengti lavinti kitus gebėjimus, pavyzdžiui, gebėjimą gerai sugyventi su žmonėmis ar suprasti savo kūną, mintis ir jausmus. Antra, galite prisirišti prie dvasinių lyderių ar judėjimų, bet tie lyderiai ar judėjimai dažnai nėra tokie kvalifikuoti, kad jums padėtų tobulėti

išvengiant to perdėto jų idealizavimo. Jie netgi gali jį skatinti, kadangi tokie jausmai jus verčia daryti tai, kas jums siūloma, o tie lyderiai ir judėjimai yra įsitikinę, jog jums siūlo gerus dalykus. Ir aš nekalbu tik apie „kultus“. Žmogus gali lygiai taip pat idealizuoti mielą tradicinės bažnyčios dvasininką ir susidurti su labai panašiu manipuliavimu.

Trečia, einant dvasiniu keliu dažnai reikalaujama aukoti save, savo ego, savo asmeninius troškimus. Kartais žmogus turi atsisakyti savasties dėl Dievo, kartais dėl dvasinio lyderio (tai būna paprasčiau, tačiau sukelia daugiau abejonių). Manau, jog gyvenime ateina metas, kai netgi būtina paaukoti kai kuriuos ego suformuotus požiūrius, juk Rytų filosofija ne veltui teigia, kad ego troškimai yra kančių šaltinis ir kad dėmesio telkimas atgal, į savo asmenines problemas, mus atitraukia nuo dabarties, mūsų tikrosios atsakomybės, ir neleidžia pasirengti tam, kas laukia ateityje ar kas jau nėra asmeniška.

Visgi aš mačiau daugybę IJA, kurie savojo ego atsisakė pernelyg greitai. Lengva paaukoti savo ego, jei manai, kad jis nėra daug vertas. O jei pažįstate ką nors, iš tikrųjų sugebėjusį atsisakyti savo ego, tai matote, jog jis spinduliuoja tokį dvasingumą, kad jūs tiesiog negalite nenorėti padaryti tą patį. Tačiau charizmatiškas spindėjimas dar nieko negarantuoja. Jis gali tiesiog liudyti apie ramų, apsaugotą nuo stresų, disciplinuotą gyvenimą, gana retą mūsų laikais. Net kai siela spinduliuoja šventumą, to asmens gyvenime vis tiek gali būti daug psichologinės, socialinės ar netgi moralinės sumaišties. Palyginimui įsivaizduokite, kad viršutiniai aukštai yra ryškiai apšviesti, o apatiniai skendi tamsoje ir netvarkoje.

Tikrasis nušvitimas, kiek jis įmanomas šiame pasaulyje, pasiekiamas sunkiu darbu, kuris neaplenkia sudėtingų asmeninių problemų. „Jautriesiems“ pats sunkiausias uždavinys gali būti ne išsižadėti pasaulio, bet kaip tik eiti į jį ir būti jo dalimi.

Ar psichoterapija naudinga tiems IJA, kurie neturi specifinių vaikystės ar brandaus amžiaus problemų?

Jei neturite rimtų psichologinių traumų ar ankstyvojo amžiaus žaizdų, kurias būtina gydyti, galite nutarti, jog jums, pasisėmus atitinkamos informacijos iš šios knygos, nebereikia jokios pagalbos susitvarkyti savo gyvenimą, bent jau dabar.

Tačiau psichoterapija nėra skirta vien problemoms spręsti ar simptomams palengvinti. Ji taip pat gali padėti įgyti daugiau įžvalgumo ir išminties, išmokyti būti savo pasąmonės partneriu. Žinoma, apie tai, kaip dirbti vidinį darbą, jūs galite sužinoti ir iš kitų šaltinių – knygų, seminarų, pokalbių. Daug gerų psichoterapeutų rašo knygas ir veda seminarus. Bet turėdami ypač įžvalgų protą, puikią intuiciją ir turiningą vidinį gyvenimą, IJA iš psichoterapijos paprastai gauna labai daug. Psichoterapija patvirtina tas jų savybes ir jas toliau puoselėja. Matant, kaip vystosi tie branginami asmenybės aspektai, „jautriesiems" psichoterapija tampa šventa erdve. Niekas jai negali prilygti.

Specialiai „jautriesiems" – Jungo analizė ir Jungo metodais pagrįsta psichoterapija

Psichoterapijos forma, kurią aš dažniausiai rekomenduoju IJA, yra Jungo analizė, arba Jungo metodais pagrįsta psichoterapija. Jei objektas yra psichologinės vaikystės traumos, įsitikinkite, kad psichoterapeutas turi atitinkamą kvalifikaciją ir šioje srityje.

Jungo metodas pabrėžia pasąmonės svarbą, kaip ir visos „gelmių psichologijos", tokios kaip Froido (Freud) psichoanalizė ar psichodinaminiai metodai (visi jie priklauso „tarpasmeninių" metodų kategorijai). Bet Jungo metodas prideda dvasinį lygmenį atsižvelgdamas į tai, kad pasąmonė stengiasi mus kažkur nuvesti, išplėsti mūsų supratimą už „siauros" ego sąmonės ribų. Mums visą laiką

siunčiamos žinios – kaip sapnai, simptomai ir poelgiai – kurias mūsų ego laiko problemomis. Mums tik reikia būti dėmesingiems.

Jungo analizės, arba psichoterapijos, tikslas yra, pirma, sukurti erdvę, kurioje būtų galima saugiai tyrinėti gąsdinančią ar atmestą „medžiagą“. Psichoterapeutas čia būna tarsi patyręs vedlys dykynėje. Antra, ši psichoterapija pacientą moko patogiai jaustis ir toje dykynėje. Siekiama asmenį ne gydyti, bet įtraukti į „individuacijos“ procesą, kuris vyktų sąveikaujant su vidiniais esybės sluoksniais ir truktų visą gyvenimą.

Kadangi IJA turi tokį glaudų ryšį su pasąmone, sapnuoja tokius ryškius sapnus ir jaučia tokią stiprią trauką įsivaizduojamiems ir dvasiniams dalykams, mes negalime jaustis visiškai laimingi tol, kol netampame šio savo esybės aspekto ekspertais. Tam tikra prasme Jungo psichoterapija yra mokomasis poligonas šių laikų karališkiesiems patarėjams.

Jums bus taikomas Jungo analizės metodas, jei kreipsitės į psichoanalitiką, kuris mokėsi viename iš Jungo psichoanalitikų rengimo institutų. Paprastai psichoanalitikai jau yra kompetentingi psichoterapeutai ir gali naudoti bet kurį metodą, kuris atrodys naudingas, tačiau jie, žinoma, pirmenybę teikia Jungo analizei. Šie psichoanalitikai tikisi su jumis užsiiminėti kelerius metus, veikiausiai po du kartus per savaitę. Kadangi turi papildomą kvalifikaciją, jų paslaugos paprastai kainuoja brangiau. Jūs taip pat galite kreiptis į Jungo metodus taikantį psichoterapeutą, kuris nėra psichoanalitikas. Tačiau bet kokiu atveju jums reikėtų pasiteirauti, kokius mokslus yra baigęs psichoterapeutas. Kai kurie iš jų savo žinias gilina intensyviai skaitydami, dalyvaudami kursuose ir stažuotėse ar atlikdami ilgalaikę asmeninę analizę. Asmeninė analizė yra ypač svarbu.

Kai kurie Jungo institutai jums pasiūlys mažesnę kainą, jei jus domina vis dar besimokantis specialistas – „psichoanalitikos

kandidatas" ar „psichoterapeutas internas". Tokie žmonės būna kvalifikuoti ir entuziastingi, tad jūs galėsite su jais palankiai susiderėti. Vienintelė problema – atsižvelgiant į Jungo metodo specifiką, jums gali būti sunkiau rasti specialistą, derantį su jumis kaip asmeniu.

Taip pat venkite Jungo psichoterapijos specialistų, turinčių seksistinių ar homofobiškų nuostatų. Tačiau dažniausiai jų nuostatos atitinka jų visuomenės kultūrą, o ne C. Jungo laikų Šveicarijos kultūrą. Jiems diegiamas nepriklausomas mąstymas. Pats C. Jungas kartą pasakė: „Ačiū Dievui, aš esu Jungas, o ne Jungo sekėjas." Bet kai kurie iš jų laikosi ribotų C. Jungo idėjų apie lytį ir seksualinę pakraipą.

Kelios baigiamosios pastabos apie IJA ir psichoterapiją

Pirma, nebūkite pataikautojai ir nesitaikstykite su psichoterapeutu, kuris save laiko svarbiausiu proceso dalyviu. Psichoterapeutas turi būti pakankamai didelis „konteineris", kad jums netektų nuolat trankytis į jo ego. Antra, bent per kelis pirmuosius susitikimus nesileiskite užburiami jums rodomo didelio asmeninio dėmesio (dauguma gerų psichoterapeutų tai puikiai sugeba). Neskubėkite įsipareigoti.

Kai procesas prasidės, pripažinkite, jog tai yra sunkus darbas, kuris ne visada malonus. Stiprus perkėlimas, arba prieraišumas – tai tik vienas pavyzdys, rodantis, jog išsilaisvina nesuprantamos jėgos, kai jūsų pasąmonei pasakoma, jog ji dabar gali netramdoma truputį išreikšti save.

Kartais psichoterapija tampa tiesiog pernelyg intensyvi, pernelyg jaudinanti – veikiau verdantis katilas, o ne saugus „konteineris". Jei šitaip atsitinka, judu su psichoterapeutu turite pasitarti, kaip tai suvaldyti. Gal jums reikia pertraukos arba kelių

ramesnių, labiau palaikančių ar lengvesnių susitikimų. Tiesą sakant, pertrauka gali paspartinti jūsų pažangą, net jei atrodytų, kad procesas sulėtėjo.

Pačia plačiausia prasme psichoterapija yra kelių į išmintį ir vientisumą rinkinys. Jei jūs esate IJA, turėjęs sunkią vaikystę, tada jums kone gyvybiškai svarbu eiti tokiu keliu. Vidinis darbas, ypač „jautriesiems", taip pat gali tapti tam tikra žaidimų aikštele. Kur kiti jaučiasi pasiklydę, mes ten esame tarsi namuose, kuriuose kiekvienam norisi būti. Ši didžiulė, nuostabi dykynė mus išmoko keliauti visokiomis vietovėmis. Mes mielai pastovyklaujame darydami ką nors naudinga – skaitydami knygas, lankydami kursus, puoselėdami santykius. Ir tampame tame kelyje sutiktų ekspertų ir mėgėjų pakeleiviais. Tai geras kraštas.

Neleiskite, kad visuomenės požiūris jus laikytų atokiai paversdamas jūsų kelią naujausia populiaria užgaida ar pajuokų objektu. Tame kelyje IJA atranda tai, ko kartais kiti nesugeba įvertinti.

Panaudokite tai, ko išmokote

Vaikystės žaizdų įvertinimas

Jei žinote, jog jūsų vaikystė buvo gana laiminga ir rami, šią užduotį galite praleisti arba galite ją panaudoti kad pasidžiaugtumėte savo laimingu likimu ir labiau užjaustumėte kitus. Praleiskite užduotį ir tuo atveju, jei įveikėte vaikystės sunkumus ir dabar tuo džiaugiatės.

Visiems kitiems užduotis gali būti slegianti, todėl atsisakykite jos, jei manote, jog dabar jūsų gyvenime ne laikas tokiems praeities tyrinėjimams. Galbūt intuicija sako „pirmyn", bet būkite pasirengę ir pakartotiniams sukrėtimams. Jei tie sukrėtimai bus nepakeliamai skausmingi, pasvarstykite apie psichoterapiją.

Tie, kurie atliksite užduotį, iš eilės skaitykite pateiktus teiginius ir paukščiuku pažymėkite atitinkančius tiesą. Be to, žvaigždute pažymėkite tai, kas įvyko per pirmuosius penkerius jūsų gyvenimo metus, o antra žvaigždute tai, kas atsitiko iki jums sukako dveji metai. Jei situacija truko ilgai (patys nuspręskite, kas jums atrodo *ilgai*), savo paukščiukus ar žvaigždutes apibrėžkite apskritimu. Padarykite tą patį, jei tas įvykis, regis, vis dar valdo visą jūsų gyvenimą.

Šie paukščiukai, žvaigždutės ir apskritimai jums leis be papildomų skaičiavimų susidaryti bendrą vaizdą, kur glūdi didžiausios problemos.

- Jūsų tėvai buvo nepatenkinti matydami jūsų jautrumo ženklus ir / arba visiškai nesugebėjo į tai tinkamai reaguoti.
- Jūs buvote tėvams akivaizdžiai nepageidaujamas vaikas.
- Jus prižiūrėjo daugybė globotojų, kurie nebuvo jūsų tėvai ar kiti mylintys žmonės, artimi jūsų šeimai.
- Jumis buvo rūpinamasi pernelyg arba tiesiog atgrasiai globėjiškai.
- Jus vertė daryti dalykus, kurių bijojote, nekreipdami dėmesio į tai, ką jums pačiam atrodė gera daryti.
- Jūsų tėvai galvojo, kad jums kažkas iš esmės negerai fiziškai ar psichiškai.
- Prieš jus dominavo tėvas, motina, sesuo, brolis, kaimynas, klasės draugas ir t. t.
- Prieš jus buvo seksualiai smurtaujama.
- Prieš jus buvo fiziškai smurtaujama.
- Prieš jus buvo verbališkai smurtaujama – iš jūsų tyčiojosi, jus erzino, ant jūsų šaukė, jus nuolat kritikavo – arba jūsų savo paties įvaizdį artimi žmonės komentavo visais atžvilgiais itin neigiamai.

- Jumis prastai rūpinosi fiziniu požiūriu (negaudavote pakankamai maisto ir t. t.).
- Jūs sulaukdavote mažai dėmesio, o jei sulaukdavote, tai vien tik dėl savo nepaprastų laimėjimų.
- Jūsų tėvas, motina ar kitas artimas žmogus buvo alkoholikas, narkomanas ar psichiškai nesveikas.
- Jūsų tėvas (motina) ilgą laiką sirgo ar buvo neįgalus ir su jumis tada nebendravo.
- Jūs turėjote rūpintis vienu ar abiem tėvais – fiziškai ar emociškai.
- Jūs turėjote tėvą (motiną), kurį psichinės sveikatos specialistas pavadintų narcistišku, sadistišku ar kokiu nors kitokiu asmeniu, su kuriuo nepaprastai sunku gyventi.
- Mokykloje ar savo rajone jūs buvote auka – prievartos, patyčių ir panašių dalykų objektas.
- Jūs vaikystėje patyrėte ir kitokių fizinių ir psichologinių traumų, ne tik dėl smurto (pavyzdžiui, dėl sunkios ar lėtinės ligos, sužeidimo, fizinio ar protinio trūkumo, skurdo, stichinės nelaimės, tėvų bedarbystės, kuri jiems kėlė milžinišką stresą ir t. t.).
- Jūsų socialinė aplinka ribojo jūsų galimybes ir / arba su jumis kiti žmonės elgėsi kaip su prastesniu, nes buvote neturtingas, priklausėte prie mažumos ir t. t.
- Jūsų gyvenime vyko didžiulės permainos, kurių jūs negalėjote valdyti (persikėlimai, mirtys, skyrybos, jūsų atsisakymas ir t. t.).
- Jus kankino stiprus kaltės jausmas dėl kokio nors dalyko, kuris, kaip jums atrodė, įvyko dėl jūsų klaidos ir apie kurį neturėjote galimybės su niekuo pasikalbėti.
- Jūs norėjote mirti.
- Jūs netekote savo tėvo (dėl jo mirties, skyrybų ir t. t.), nebuvote su juo artimas ir / arba jis nedalyvavo jūsų auklėjimo procese.

- Jūs netekote savo motinos (dėl jos mirties, skyrybų ir t. t.), nebuvote su ja artimas ir / arba ji jūsų neaugino.
- Abiem minėtais atvejais tai buvo aiškus ir savanoriškas jūsų palikimas ar atsisakymas – arba jūs tikėjote, jog netekote tėvo (motinos) dėl savo kaltės ar elgesio.
- Jūsų brolis, sesuo ar kitas artimas giminaitis mirė arba jūs kitaip jo netekote.
- Jūsų tėvai nuolat kovojo vienas su kitu ir / arba buvo išsiskyrę ir kovojo dėl jūsų.
- Paauglystėje jūs buvote nelaimingas ar linkęs į savižudybę arba svaiginotės narkotikais ar alkoholiu.
- Paauglystėje jūs nuolat turėjote nemalonumų su teisėsaugos organais.

Dabar įvertinkite paukščiukų, žvaigždučių ir apskritimų visumą. Jei šių ženklų nėra daug, pasidžiaukite ir išreikškite padėką tiems žmonėms, kurie jos nusipelnė. Jei minėtų ženklų daugoka, vadinasi, atliekant užduotį jus galėjo užplūsti skausmingos emocijos ar baimė, jog turite didelių trūkumų ar esate sugadinti. Leiskite atsiskleisti visam jūsų asmeninės istorijos vaizdui, o tada prisiminkite savo geriausius bruožus, gabumus ir laimėjimus, taip pat tuos draugiškus žmones ir malonius įvykius, kurie kompensuoja neigiamus dalykus. Paskui skirkite šiek tiek laiko (galbūt išėję pasivaikščioti) pagerbti tam vaikui – tiek daug ištvėrusiam ir tiek daug davusiam kitiems. Ir apmąstykite, ko jam reikia dabar.

9 skyrius

Medikai, medikamentai ir IJA

„Ar man klausyti prozako, ar aptarti temperamentą su savo gydytoju?"

ŠIAME SKYRIUJE IŠ PRADŽIŲ AIŠKINSIMĖS, kokį poveikį jūsų ypatingas jautrumas daro jūsų gydymui apskritai, o paskui aptarsime konkrečius vaistus, kurie jums galėtų būti skiriami atsižvelgiant į tą savybę.

Kaip jūsų ypatinga savybė veikia jūsų gydymą

- Jūs esate jautresni kūniškiems signalams ir simptomams.
- Jei gyvenate ne taip, kaip derėtų gyventi IJA, jums gresia daugiau su stresu susijusių ir / arba psichosomatinių susirgimų.
- Jūs esate jautresni vaistams.
- Jūs esate jautresni skausmui.
- Jus labiau jaudina, paprastai pernelyg stipriai, medicininė aplinka, medicininės procedūros, medicininiai tyrimai ir pats gydymas.
- Gydymo įstaigose jūsų jautri intuicija negali ignoruoti ligų, kančių ir mirties atmosferos.
- Atsižvelgiant į visa tai ir į faktą, kad dauguma medikų yra ne IJA, jūsų santykiai su jais paprastai būna komplikuotesni.

Gera žinia ta, kad jūs sugebate iš anksto įžvelgti problemas ir puikiai žinote, kas jums gali padėti. Kaip minėjau ketvirtame skyriuje, itin jautrūs vaikai pasižymi nepaprastai gera sveikata, jei tik negyvena nuolatinės įtampos sąlygomis. Ilgai stebint grupę suaugusiųjų, kurie vaikystėje buvo sąžiningi (dauguma IJA yra būtent tokie), paaiškėjo, kad jie neįtikėtinai sveiki. Tačiau drovūs suaugusieji tuo pasigirti negalėjo. Tai leidžia daryti prielaidą, jog IJA gali turėti puikią sveikatą, bet jie privalo ugdytis visuomeniškumą ir mokytis mažinti savo socialinį diskomfortą tam, kad galėtų gyventi be streso ir jausdami palaikymą, nes būtent tokio gyvenimo jiems reikia.

Tačiau aptarkime prieš tai išvardytus aspektus, nes šiame kontekste jie dar aktualesni. Jūsų ypatingas gebėjimas pastebėti subtilius fizinius signalus reiškia, kad jums lemta išgyventi daug netikrų pavojų. Tai neturėtų būti problema, kadangi galite nueiti pas gydytoją ir viską išsiaiškinti. Jei liktų abejonių, sužinokite kito specialisto nuomonę.

Tačiau tai ne visada būna taip paprasta, tiesa? Šių laikų medikai – dažnai labai užsiėmę, nejautrūs žmonės. Paprastai jūs įžengiate į gydytojo kabinetą šiek tiek nervindamiesi ir jaudindamiesi. Jūs įžvelgėte kokį nors menką dalyką, tačiau jis neduoda ramybės, antraip nebūtumėte ėję pas gydytoją. Bet jūs taip pat suprantate, jog tikriausiai paaiškės, kad jums viskas gerai, ir tada gydytojui pasirodysite kaip per daug nervingi ir be reikalo nerimaujantys.

Jūsų jautrumas subtiliems signalams ir per didelis jaudinimasis dėl numatomo socialinio diskomforto – visai tai jums akivaizdu. Tačiau gydytojas, laikydamasis visuomenėje vyraujančio šališkumo, jūsų jautrumą supranta kaip drovumą ir intravertiškumą, o tai jam yra prastesnės psichinės sveikatos simptomai. Maža to, kai kuriems gydytojams jautrumas reiškia tą nemalonų silpnumą,

kurį jie turėjo slopinti, kad ištvertų medicinos mokykloje. Taigi jie šį savo esybės aspektą (ir su juo siejamą silpnumą) gali perkelti pacientams, kurie šiuo požiūriu yra visiškai niekuo dėti.

Trumpiau tariant, yra daug priežasčių, kodėl gydytojas gali padaryti prielaidą, kad tas menkas simptomas, dėl kurio į jį kreipėtės, „tėra jūsų galvoje", ir tai netgi pabrėžti. (Žinoma, kūnas ir psichika yra taip glaudžiai susiję, jog jūsų tikrą ar tariamą negalavimą galėjo nulemti stresą sukeliantis veiksnys, bet gydytojų tokių dalykų išsamiai nemoko.) Jūs bijote protestuoti, kad neatrodytumėte neurasteniški, tačiau abejojate, ar buvote išgirsti, ar jus tinkamai ištyrė, ar jums viskas iš tikrųjų gerai. Jūs nejaukiai jaučiatės ir nenorite sukelti jokių problemų, o paskui išeinate vis dar nerimaudami. Visa tai jus verčia susimąstyti – gal jūs iš tiesų esate neurasteniški? Ir tada galite nuspręsti kitą kartą ignoruoti savo simptomus tol, kol jie taps akivaizdūs kiekvienam gydytojui, į kurį kreipsitės.

Sprendimas – susirasti gydytoją, kuris visiškai pripažins jūsų ypatingą savybę, o tai reiškia, kad tas žmogus rimtai žiūrės į jūsų gebėjimą įžvelgti subtilius savo sveikatos aspektus ir savo specifines reakcijas į gydymą. Gydytoją turėtų džiuginti tokia puiki „apsaugos sistema". Tuo pat metu jis, žinodamas apie jūsų jautrumą, gali būti šaltakraujiškas ekspertas ir jus patikinti, jog jums tikriausiai nėra nieko bloga. Tačiau šis patikinimas turi būti pagarbus, o ne pagrįstas prielaida, kad kažkas negerai jūsų psichikai.

Jūs tikrai surasite tokių gydytojų, ypač jei turėsite šią knygą ir jiems paskaitinėsite ją.

Jūsų didesnis jautrumas vaistams yra realus reiškinys. Galbūt jį padidina pernelyg stiprus jaudulys, kurį sukelia nerimas dėl šalutinių poveikių (dauguma vaistų jų turi, tad šiuo požiūriu jūs visiškai nesate neurotiški). Arba pradėdami vartoti vaistus,

jūs galite būti pernelyg susijaudinę dėl kokio nors kito dalyko. Taigi jums reikėtų palaukti ir pažiūrėti, kokia bus jūsų reakcija į vaistus, kai būsite nusiraminę.

Jei pastebite, jog blogai reaguojate į vaistus, tikėkite tuo. Jautrumo vaistams formos gali būti nepaprastai įvairios. Tikėkitės, kad jūsų gydytojai šią problemą spręs pagarbiai, priešingu atveju prisiminkite, kad esate klientai – eikite kitur.

Jei jus pernelyg jaudina kitokie gydymo būdai ir procedūros, tiesiog supraskite, kad susidūrėte su naujais, stipriais pojūčiais, su bauginančiomis invazijomis į jūsų kūną. Šią problemą reikia spręsti, pirma, procedūras atliekančiam žmogui paaiškinant, jog esate labai jautrūs. Jei tai paaiškinsite demonstruodami pagarbą sau, tikriausiai sulauksite pagarbios reakcijos. Tiesą sakant, atsivėrimas dažniausiai vertinamas teigiamai, todėl procedūras atliekantis žmogus gali imtis papildomų priemonių, kad jums šis išmėginimas būtų lengvesnis.

Jūs turėtumėte žinoti, kas geriausiai mažina jūsų jaudulį. Kai kurie IJA linkę viską kam nors išsipasakoti, kiti pirmenybę teikia tylėjimui. Kai kuriems reikia draugo šalia, kiti nori pabūti vieni. Kai kuriems puikiai padeda skausmą ar nerimą malšinantys vaistai, kitus gali dar labiau sunervinti tai, kad jie turi būti priklausomi nuo vaistų. Be to, daug ką dėl savęs tikriausiai galite padaryti ir patys. Jūs galite iš anksto kaip įmanoma geriau susipažinti su situacija. Galite bandyti nusiraminti, padėti sau susikaupti ir atitinkamai save nuteikti visais jums žinomais būdais. Taip pat galite vėliau save paguosti suprasdami ir geranoriškai įvertindami kiekvieną savo išgyventą stiprią reakciją.

Jautrumas skausmui irgi būna labai įvairus. Pavyzdžiui, kai kurios moterys gimdydamos beveik nejaučia skausmo. Tyrimai parodė, kad tokios moterys gyvenime apskritai retai jaučia skausmą. Kita vertus, kai kuriems žmonėms visas gyvenimas

būna skausmingas tiesiogine šio žodžio prasme. Mano tyrimai atskleidė, kad IJA paprastai patiria daugiau fizinio skausmo.

Mūsų psichinė būsena šiek tiek veikia skausmo suvokimą, todėl svarbu būti maloniu, mylinčiu, suprantančiu, ramiu tėvu (motina) savo kūdikiui / kūnui, kai jam ką nors skauda. Taip pat labai svarbu apie savo didesnį jautrumą skausmui pranešti tiems, kurie gali padėti. Jeigu jie gerai išmano šį dalyką, tai jūsų ypatingą reakciją į skausmą priims kaip normalų žmogaus fiziologijos nuokrypį ir ją deramai traktuos. (Tačiau nepamirškite, kad jūs galite būti jautresni ir skausmą malšinantiems vaistams.)

Reikalą komplikuoja tai, kad jūs dažnai būnate labiau susijaudinę negu kiti pacientai. Net jei gydytojas yra pakankamai išmintingas ir jūsų susijaudinimo nelaiko nepatogumu ar psichinio sutrikimo ženklu, tai vis tiek yra šiokia tokia problema. Pavyzdžiui, gali suprastėti jūsų gebėjimas aiškiai perteikti savo mintis.

Tokiu atveju yra keli sprendimai. Jūs galite iš anksto parengti klausimų sąrašą ir užsirašyti svarbiausius dalykus. Galite ko nors paprašyti, kad jus išklausytų ir užduotų netikėtų klausimų. Arba galite tiesiog išdėstyti savo problemą. Leiskite specialistui jus apraminti pašnekesiu ar kitokiu jam priimtinu būdu. Taip pat galite numalšinti savo jaudulį paprašęs, kad tas asmuo pakartotų nurodymus ir būtų pasirengęs atsakyti į paskesnius jūsų klausimus.

Turėkite omenyje ir tai, kad prie asmens, su kuriuo jaudinančio išbandymo metu buvote kartu, gana greitai prisirišama, ypač jei tas išbandymas iš tiesų skausmingas ar emociškai reikšmingas. Todėl ligoninėje ir girdime žmones išsakant tokius ypatingus jausmus, kai jie kalba apie savo chirurgą ar naujagimį priėmusią akušerę. Tai visiškai normalu. Paprasčiausiai žinokite, kodėl taip atsitinka, ir būkite tam pasirengę.

Pernelyg stiprus jaudinimasis – tai stiprus išgyvenimas ir jo tiesiog neįmanoma išvengti. O sveikatos srityje, kur susiduriame su skausmu, senėjimu ir į akis žvelgiančia mirtimi, viskas jaudina dar stipriau. Vis dėlto gyventi aiškiai suvokiant, jog vieną dieną mirsi, man atrodo išmintinga – su sąlyga, kad tai padeda labiau branginti kiekvieną gyvenimo akimirką. Jei tas suvokimas tampa pernelyg intensyvus, galite pasitelkti visada po ranka esančią gynybos priemonę, vadinamą neigimu. Ir leiskite savo draugams ir artimiesiems būti šalia ir jums padėti. Jie su tuo taip pat jau susidūrė arba vieną dieną susidurs. Ir nereikia jaustis nevykusiam ar našta kitiems. Mes visi esame vienoje valtyje.

Sveikatos istorijos perrašymas

Dabar pats laikas pakeisti požiūrį į kai kuriuos „medicininius“ išgyvenimus atsižvelgiant į jūsų ypatingą savybę.

Prisiminkite tris reikšmingus sveikatos sutrikimo ir gydymosi atvejus – geriausia tai, kas atsitiko vaikystėje, arba privertė gultis į ligoninę. Tada atlikite jums jau žinomą trijų etapų požiūrio keitimo procedūrą. Pirma, pagalvokite apie tai, kaip jūs visada vertinote tuos potyrius, galbūt pasikliaudami medikų „diagnoze“ – kad esate pernelyg jautrus, sunkus, neurotiškas pacientas, tik įsivaizduojantis savo skausmą. Tada tuos išgyvenimus apsvarstykite remdamiesi dabartinėmis žiniomis apie savo ypatingą savybę. Galiausiai pasvarstykite, ar nereikėtų ką nors daryti atsižvelgiant į tą naują sampratą, pavyzdžiui, pasiieškoti kito gydytojo arba įteikti dabartiniam gydytojui šią knygą.

Jei gydymasis jums yra sunkus gyvenimo aspektas, atlikite „namų darbą“ pavadinimu „Mokykitės naujai bendrauti su medikais“.

MOKYKITĖS NAUJAI BENDRAUTI SU MEDIKAIS

1. *Pagalvokite apie medicininę situaciją, kuri jus jaudina, yra socialiai nemaloni ar šiaip probleminė.* Tai gali būti jūsų reakcija į ligoninės drabužius (išskyrus operacinį chalatą), tam tikrus medicininius tyrimus, kraujo ėmimą, dantų gręžimą, ilgai atidėliojamus arba neaiškius tyrimų rezultatus ar diagnozę.

2. *Pagalvokite apie tą situaciją atsižvelgdami į savo ypatingą savybę,* įskaitant jos galimą teigiamą vaidmenį. Pavyzdžiui, jūs greičiau įžvelgsite galimą problemą ir skrupulingiau laikysitės nurodymų. Tačiau svarbiausia – galvokite apie tai, ką jums reikia padaryti (ir ko turite teisę siekti), kad situacija taptų ne tokia jaudinanti. Prisiminkite, jog visi turėtų stengtis, kad jūsų organizmo neužtvindytų kortizolis, nes gydymo rezultatai taip pat bus geresni, jei jausitės ramūs.

3. *Įsivaizduokite, kaip pasiekiate tai, ko jums reikia.* Tai gali būti bet kas, ką patys įstengiate dėl savęs padaryti. Bet tikriausiai jums teks bent trumpai pasikalbėti su gydytojais apie savo jautrumą. Todėl surašykite atitinkamą tekstą. Įsitikinkite, kad jis perteikia jūsų pagarbą sau ir be storžieviškumo ar arogancijos paskatins ir kitus jus gerbti. Paprašykite tekstą perskaityti asmens, kuriuo pasitikite. Tam idealiai tiktų kas nors iš medikų personalo. Suvaidinkite su juo galimą pokalbį. Tada pasiteiraukite, kokį įspūdį jam padarė jūsų kalbėjimas.

4. *Pagalvokite, kaip galėtumėte panaudoti šį pasirengimą, kai kitą kartą jums prireiks medikų pagalbos.* Galbūt tada turėtumėte grįžti prie šių patarimų ir dar pasipraktikuoti, kad jūsų norai virstų tikrove.

Perspėjimas dėl medikų klijuojamų etikečių jūsų ypatingai savybei

Tikriausiai žinote, jog gydytojai jau seniausiai suvokė, kaip stipriai mūsų psichinės nuostatos veikia imuninę sistemą ir ligos eigą. Jie taip pat pastebi, kad kai kurie žmonės, regis, yra labiau linkę puoselėti mintis ir jausmus, galinčius pabloginti jų savijautą. Bet kadangi visas medikų dėmesys būna sutelktas į ligą, jie paprastai nė nesvarsto, ar kokiais nors teigiamais aspektais galėtų pasižymėti ir tas asmenybės tipas, kuris atrodo sietinas su kai kuriomis ligomis. Aš sakau „atrodo“, kadangi medikai dažnai pražiūri ir iš tikrųjų potencialiai žalingus išankstinius visuomenės nusistatymus tam tikrų asmenybės tipų atžvilgiu. Tiesą sakant, jie netgi gali tuos nusistatymus nesąmoningai įtvirtinti autoritetingai pareikšdami, jog vienas ar kitas asmenybės tipas ar jos bruožas yra „nesveikas“ ar neigiamas.

Išankstinio nusistatymo jautrumo atžvilgiu požymius lengva pastebėti išmokus skaityti tarp eilučių ir girdėti, kai jautrumas yra apibūdinamas kaip „sindromas“, o jautrūs žmonės – kaip „neturintys pusiausvyros“, „dažnai prarandantys savitvardą“, „pernelyg jautriai reaguojantys“, „nesugebantys tiksliai suvokti“, nes jų kūnuose ko nors „per daug“ ar kas nors „nenormalu“. Įsidėmėkite, jog tai paprastai yra medikų nuostatos, pagrįstos karių karalių požiūriu į tokius epitetus kaip „neturintis“, „praradęs“, „per daug“, „virš“, „tikslu“, „nesaikinga“ ar „nenormalu“.

Bet visada turėkite omenyje, kad bus momentų, kai iš tiesų jausite, jog praradote vidinę pusiausvyrą ar savitvardą ir pernelyg jautriai reaguojate. Šiame taip labai dirginančiame pasaulyje IJA tokių dalykų negali išvengti, ypač jei jų vaikystė ar asmeninė istorija buvo kupina įtampos. Tokiais atvejais leiskite medikams jums padėti vaistais, net jei medikai tą problemą spręs karių

karalių stiliumi. (Tik būtinai pareikalaukite, kad iš pradžių jums būtų skiriamos mažos dozės.) Tačiau prisiminkite, jog dėl visko kaltas ne jūsų jautrumas, bet pasaulis, į kurį patekote jūs ir ta jūsų ypatinga savybė ir kuris nuolat verčia prisitaikyti ir keistis.

Ar vartoti prozaką ir kitus vaistus?

Jau kelis kartus jus raginau kalbėtis su medikais apie savo ypatingą savybę. Tačiau jei tai darysite, anksčiau ar vėliau jums, kaip ilgalaikis sprendimas, gali būti pasiūlyti psichotropiniai medikamentai, tikriausiai antidepresantas prozakas (fluoksetinas) arba nerimą malšinantis vaistas diazepamas. Tiesą sakant, manau, kad daugelis jūsų šiuos vaistus jau esate išbandę. Jie gali labai padėti, jei išgyvenate krizę arba jums reikia laikinos priemonės, kad suvaldytumėte savo pernelyg stiprų jaudulį ar jo padarinius, pavyzdžiui, nemigą ir apetito praradimą. Subtilesnis klausimas yra tas, ar jūs turėtumėte ką nors ilgiau ar trumpiau vartoti siekdami „išgydyti“ savo ypatingą savybę. Daugelis gydytojų mano, jog turėtumėte. Pavyzdžiui, kai šeimos gydytojui pirmą kartą užsiminiau apie šią knygą, kurią dabar skaitote, atrodė, kad jį tai tikrai nudžiugino. Tačiau štai ką jis pasakė: „Šiai problemai medicina skiria pernelyg mažai dėmesio. Tai skandalinga. Bet šis negalavimas, ačiū Dievui, lengvai pagydomas, kaip koks diabetas.“ Ir susiruošė rašyti receptą.

Žinoma, jis tik norėjo man padėti, tačiau aš truputį sarkastiškai jam pasakiau, jog ketinu pabandyti dar kurį laiką apsieiti be jo pagalbos.

Vis dėlto jums gali pasirodyti, jog nepatogumai, kuriuos jums kelia jautrumas, nusveria jo privalumus, arba galite tiesiog nuspręsti pažiūrėti, ar medikamentai padarys poveikį jūsų ypatingos savybės reiškimuisi. O gal panorėsite išbandyti ilgalaikį vaistų vartojimą siekdami pakeisti savo smegenų funkcionavimą.

Tačiau esu įsitikinusi, kad prieš priimdamas tokį sprendimą IJA turėtų būti labai gerai informuotas.

Tikriausiai supratote, kad likusioje skyriaus dalyje aš nekalbėsiu apie tai, ką turėtumėte daryti, o tiesiog jums suteiksiu žinių ir padėsiu perprasti šią problematiką.

Vaistai per krizę

Psichotropinių vaistų vartojimas per krizę ir jų vartojimas siekiant ilgalaikio asmenybės pasikeitimo – tai du skirtingi dalykai. Kai kada vaistų vartojimas yra lengviausias ar netgi vienintelis būdas ištrūkti iš užburto jaudinimosi rato, atkurti optimalų funkcionavimą dieną ir susigrąžinti normalų miegą naktį. Tokiomis situacijomis jūs galite susirasti gydytoją, kuris, panašiai kaip mano šeimos gydytojas, kone trokšte trokš jums išrašyti vaistų. Arba galite susidurti su priešingu atveju, kai specialistas bus įsitikinęs, jog sunkias dvasines būsenas visada reikia tiesiog iškentėti, ypač jei jų priežastis yra „išorinė", pavyzdžiui, skaudi netektis ar nerimas dėl kokio nors viešo pasirodymo. Geriausias sprendimas – iš anksto nutarti, kaip turėtumėte elgtis per krizę. Tada reikia susirasti gydytoją, kurio požiūris į gydymą vaistais atitinka jūsų požiūrį. Jei lauksite, kol prasidės krizė, tada ir jums, ir kitiems gali paaiškėti, kad dėl savo psichinės būsenos vargu ar galite priimti svarbius sprendimus. Tokiu atveju būsite priversti daryti tai, ką jums lieps pats pirmasis gydytojas, į kurį kreipsitės.

Vaistai, iškart malšinantys jaudinimąsi

Yra begalė psichotropinių vaistų, bet „jautriesiems" dažniausiai skiriami dviejų tipų. Pirmas tipas – tai greitai veikiantys „vaistai nuo nerimo", tokie kaip chlordiazepoksidas (*librium*) diazepamas (*valium*) ir alprazolamas (*xanex*). Beveik visi jie sukelia mieguistumą – kartais tai yra privalumas, kartais ne – ir visi jie

numalšina jaudulį per kelias minutes. (Dabar jau žinote, kad jaudulys nebūtinai reiškia nerimą, tad nesutikite su jums klijuojama etikete „linkęs nerimauti". Jaudulys gali atsirasti tiesiog dėl pernelyg stipraus dirginimo.)

Daugelis žmonių šiuos vaistus vartoja, kad užmigtų, kad susitvardytų per viešą pasirodymą arba įtemptais gyvenimo laikotarpiais. Jų poveikis trumpalaikis, be to, juos ilgai vartojant atsiranda priklausomybė. Kai tik pasirodo naujas psichotropinis vaistas, paprastai tvirtinama, kad prie jo, palyginti su pirmtakais, mažiau priprantama. Tačiau susidaro įspūdis, kad visi vaistai, kurie greitai atkuria optimalų jaudinimosi lygį – iš pernelyg žemo ar pernelyg aukšto – sukelia tam tikrą priklausomybę. Alkoholis ir opiatai malšina jaudulį, o kofeinas ir amfetaminai suteikia žvalumo. Bet prie visų šių medžiagų priprantama. Tiesą sakant, bet kokią medžiagą, padedančią įveikti problemą, reikia vartoti pakartotinai, jei tik šalutiniai poveikiai nenusveria tos medžiagos teikiamos naudos.

Be to, smegenys prisitaiko prie medžiagų, veikiančių jaudinimosi lygį, todėl norint pasiekti tokį patį efektą jų tenka vartoti vis daugiau ir daugiau. O tai reiškia, kad tos medžiagos anksčiau ar vėliau gali pradėti kenkti įvairiems kūno organams, tokiems kaip kepenys ar inkstai. Maža to, gali būti nuslopintas mechanizmas, atsakingas už natūralų organizmo susižadinimą.

Žinoma, jei nuolat esate pernelyg susijaudinę, tas mechanizmas jau sugadintas. Tada pertraukos, kurias suteikia saikingas psichotropinių preparatų vartojimas, gali būti kaip tik tai, ko jums reikia.

Vis dėlto yra ir kitų būdų, darančių teigiamą poveikį cheminiams procesams jūsų kūne. Tai vaikščiojimas, gilus kvėpavimas, masažas, sveiki užkandžiai, mylimo žmogaus palaikymas, muzikos klausymas, šokiai. Sąrašas labai ilgas.

Raminamu vaistinių žolių poveikiu mes naudojamės nuo tų laikų, kai dar gyvenome urvuose. Puikus pavyzdys – ramunėlių arbata, taip pat levandos, pasifloros, apynių ar avižų arbatos. Gerų patarimų galite sulaukti sveiko maisto parduotuvėse, kur dažnai pardavinėjami puikūs vaistinių žolių mišiniai kaip arbatos ar kapsulės. Kaip ir visur, šioje srityje vienos priemonės jums bus veiksmingesnės už kitas. Veiksmingos priemonės vartojimas vakarais sukurs mieguistumo periodą, kuris dažnai daro stebuklus. Jei jums trūksta kalcio ir magnio, papildomas šių mineralų vartojimas jums irgi gali padėti nusiraminti. Bet būkite atsargūs. „Natūralūs" vaistai taip pat būna labai stiprūs.

Reikalas tas, kad jūsų gydytojas gali neužsiminti apie šiuos senesnius ir paprastesnius gydymo būdus. Jį dažnai lanko farmacijos firmų atstovai. Ir niekas gydytojų neįtikinėja skirti pacientams pasivaikščiojimą ar puodelį ramunėlių arbatos.

Medikamentai, neutralizuojantys ilgalaikio jaudinimosi padarinius

Antidepresantai – tai kita grupė vaistų, kurie gali būti rekomenduojami „jautriesiems" kaip priemonė kovoti su įsivaizduojamais ar tikrais nepatogumais, keliamais jų ypatingos savybės. Per krizę šie vaistai iš tiesų išvaduoja iš kančių ir netgi gali išgelbėti gyvybę. (Depresijos slegiami žmonės dažniau žudosi ar miršta dėl nelaimingų atsitikimų.) Jie taip pat gali išgelbėti nuo finansinio kracho, nes suteikia galimybę toliau dirbti, kas antraip būtų neįmanoma.

Antidepresantai nebūtinai nuslopina visus jausmus. Jie netgi gali dalinai atkurti „saugumo zoną" ir jus ištraukti iš pačios juodžiausios depresijos. Kadangi tokia depresija gali būti pervargusių smegenų padarinys, o ne jums „natūrali" būsena, regis, verta joms tokiu būdu šiek tiek padėti, kad jos vėl imtų normaliai

funkcionuoti. Pradėjus geriau miegoti ir valgyti, antidepresantų poreikio dažnai nebelieka.

Kad pajustumėte poveikį, antidepresantus teks vartoti dvi ar tris savaites. Tad nors palengvėjimas neįvyks akimirksniu, priklausomybės rizika irgi nėra labai didelė. Visgi kai kuriems žmonėms nutraukti antidepresantų vartojimą būna sunku ir jums taip pat nebus lengva jų staiga atsisakyti. Ir nors nepažįstu nė vieno, kuris dėl tolesnio antidepresantų vartojimo būtų pardavęs savo paskutinį turtą, prie jų labiau ar mažiau priprantama.

Jei nuspręsite, kad norite vartoti antidepresantus, eikite pas psichiatrą, įgudusį šioje srityje – kuriam susiformavo ilgamečiu stebėjimu pagrįsta nuojauta, kaip skirtingi žmonės ir jų simptomai reaguoja į skirtingus medikamentus. Tai dar vienas įrodymas, kad žmonės yra neįtikėtinai skirtingi. Tačiau toks specialistas neišvengiamai tikės, jog vaistai gali viską, tad tokios pagalbos ieškokite tik tada, kai manysite, jog jos tikrai norite.

Ką daro antidepresantai

Jūsų smegenis sudaro milijonai ląstelių, vadinamų neuronais, kurios sąveikauja vienos su kitomis siųsdamos signalus ilgomis jungtimis. Šios jungtys nėra visiškai betarpiškos, tad kai signalas pasiekia jungties pabaigą, jam tenka keliauti iki kitos jungties šiek tiek panašiai, kaip mes plaukiame valtimi į kitą upės pusę. Dėl įvairių priežasčių tai yra nuostabus būdas smegenims funkcionuoti.

Kad būtų įveikta minėta erdvė, neuronai gamina mažytes chemines „valtis“, vadinamas neurotransmiteriais. Tai miniatiūriniai medžiagų kiekiai, išskiriami į tą erdvę. Kai neurotransmiterių daugiau nebereikia, neuronai juos susigrąžina. Išskirdami ir paskui vėl susigrąžindami savo neurotransmiterius, neuronai būna sukaupę, jų manymu, reikiamą aktyvių neurotransmiterių kiekį.

Regis, depresija išsivysto tada, kai tam tikri neurotransmiteriai tampa pernelyg neaktyvūs. Antidepresantai padidina aktyvių neurotransmiterių kiekį, bet tai daro ne pridėdami papildomų neurotransmiterių. Smegenys yra apsisaugojusios nuo tokios machinacijos ir jūs tiesiog negalite padidinti bendro neurotransmiterių kiekio. Užtat jūs, leisdami tam tikrai vaistinei medžiagai patekti į smegenis, jas apgaule priverčiate „įdarbinti" tą medžiagą, o ne neurotransmiterius. Dėl to smegenyse gali cirkuliuoti daugiau neurotransmiterių.

Tačiau visa tai yra dar sudėtingiau, nei galėjo pasirodyti. Turbūt kai kuriems iš mūsų išsivysto „pernelyg daug" neurotransmiterių receptorių (tai gali būti viena iš priežasčių, kodėl esame tokie jautrūs dirgikliams), todėl mes greičiau pritrūkstame neurotransmiterių. Papildomi receptoriai tikriausiai formuojasi streso ar ilgo jaudinimosi laikotarpiais. Kita antidepresantų funkcija ir yra mažinti receptorių skaičių, tad galbūt kaip tik dėl to antidepresantų poveikį pajuntame tik po dviejų trijų savaičių. Tiek laiko reikia, kad būtų likviduoti receptoriai. O gal smegenyse vyksta kitokie procesai. To niekas tiksliai nežino. Apie tai netrukus vėl kalbėsime.

Ar jus domina, kodėl ilgas ir pernelyg stiprus jaudinimasis gali sukelti depresiją arba kodėl tą būseną sušvelnina antidepresantai? Kai žmonės ilgą laiką jaučia įtampą – būna per daug susijaudinę – jie, regis, netenka labai daug neurotransmiterių. (Kiti veiksniai, pavyzdžiui, tam tikri virusai, irgi sekina šiuos svarbius smegenų syvus.) Kai yra mažai neurotransmiterių, mažai būna ir dvasinių jėgų: prasideda depresija. Bet taip atsitinka ne kiekvienam, o kodėl atsitinka, dar nėra išsiaiškinta. Beje, tai, kad esate IJA, dar savaime nereiškia didesnio polinkio į depresiją. Kaltininkas yra ilgalaikis pernelyg stiprus jaudinimasis.

Kol kas nedaug tėra atrasta neurotransmiterių tipo medžiagų, nors jų kasmet daugėja. Ilgą laiką egzistavo antidepresantai,

kurie veikė tik kelias neurotransmiterių rūšis. Pavyzdžiui, prozakas veikia tik vieną neurotransmiterį – serotoniną. Prozakas (fluoksetinas) ir jo „giminaičiai“ – paroksetinas (*paxil*), sertralinas (*zoloft*) ir kt. – yra vadinami selektyviaisiais serotonino reabsorbcijos inhibitoriais (SSRI). Niekas nežino, kodėl šis selektyvumas toks naudingas gydant tam tikrus psichinius sutrikimus, tačiau mokslininkai nenustoja bandę apie serotoniną sužinoti daugiau.

Serotoninas ir asmenybė

Peterio Kramerio knyga *Prozako klausymasis* (*Listening to Prozac*) tapo bestseleriu, nes autorius joje išsakė daugybės psichiatrų susirūpinimą išsiaiškinus, kiek nedaug SSRI vartojusių žmonių „išsigydė“ nuo to, kas laikoma jų giliai įsišaknijusiomis ypatybėmis. Viena iš tų ypatybių – įgimtas polinkis „pernelyg jautriai reaguoti į stresą“. Arba, kalbant mūsų terminais, per greitai ir per smarkiai susijaudinti.

Jau sakiau, kad turime skeptiškai vertinti gydytojų nuomonę, kai jie mūsų esminę savybę apibūdina kaip „pernelyg jautrų reagavimą į stresą“. Kas nustatė, kada būna „pernelyg“? (Mano vartojamas terminas „pernelyg susijaudinęs“ sietinas su kiekvieno iš jūsų optimaliu jaudinimosi lygiu.) O kaip dėl teigiamo mūsų ypatingos savybės aspekto ir neigiamo vyraujančios kultūros aspekto – kultūros, kuriai aukštas streso lygis yra normalu? Iš tikrųjų mes nesame įgimę polinkio „pernelyg jautriai reaguoti į stresą“. Mes esame įgimę jautrumą.

Kaip ten bebūtų, P. Krameris iškėlė daug išties įdomių socialinių klausimų apie vaistą, galintį pakeisti visą žmogaus asmenybę. Kaip mes jausimės, jei ateis diena, kai taps įmanoma savo asmenybę mainyti tarsi drabužius? Kas atsitiks mūsų savivokai, jei mūsų savastį bus galima taip lengvai pakeisti? Jei vaistai var-

tojami tada, kai žmonėms nėra taip blogai, kad juos galėtume vadinti ligoniais – kai jie tik nori jaustis kaip nors kitaip – kuo tai skiriasi nuo nelegalių psichotropinių medžiagų vartojimo? Ar visi turi vartoti antidepresantus vien tam, kad įgytų tą konkurentinį pranašumą, kurį suteikia pakantumas aukšto lygio stresui? Ir galiausiai P. Kramerio knygoje daugybę kartų užduotas klausimas: „Ką praras visuomenė, jei kiekvienas jos narys nuspręs vartoti tokius vaistus?"

Aš remiuosi P. Kramerio knyga, kadangi jos autorius taip puikiai išnagrinėjo socialines ir filosofines problemas, kurių dauguma tebelieka neišspręstos, nors SSRI ir daugybė kitų antidepresantų – „ketvirtos kartos" ar net „penktos kartos" ir darantys poveikį jau kitiems neurotransmiteriams – dabar yra kasdienis dalykas (ir krauna milžinišką pelną farmacijos kompanijoms). Be to, gerokai išsiplėtė jų paskirtis – šiais laikais jie vartojami kovai su nemiga, skausmais, priešmenstruaciniu sindromu ir netgi drovumu. Jei esate tipiški IJA ir jums tenka nuspręsti, kaip reaguoti į pasiūlymą vartoti antidepresantus, įsigilinkite į P. Kramerio iškeltus klausimus.

Serotoninas ir IJA

Išsamiai paaiškinti, kodėl serotoninas toks svarbus, nelengva, kadangi tai yra „pasirinkimo neurotransmiteris", veikiantis smegenyse keturiolikoje skirtingų vietų. P. Krameriui serotoninas šiek tiek primena policiją. Kai serotonino būna apsčiai, viskas vyksta daug saugiau ir tvarkingiau, tarsi patruliuojant policijai. Bet teigiamos tendencijos skiriasi priklausomai nuo problemų, būdingų kiekvienai sričiai. Policija reguliuoja eismą, jei susidaro transporto spūstis, ir tiria nusikaltimą, jei jis įvyksta. Panašiai serotoninas sustabdo depresiją, jei tam tikra smegenų sritis ją skatina, ir užkerta kelią pernelyg kompulsyviam ar perfekcionistiškam

elgesiui, kai jį kursto atitinkama smegenų sritis. Tęsiant analogiją, dėl visos šios policijos patruliavimo šešėlis tamsioje alėjoje tikriausiai atrodys ne toks bauginantis. Tai didelis pagerėjimas mums, IJA, turintiems stiprią „stabtelėjimo patikrinti" sistemą. Bet taip atsitiks tik tada, kai padės didesnis serotonino kiekis – tai yra toje zonoje bus daugiau „policijos".

Skaitydama apie individualius atvejus, aprašytus knygoje *Prozako klausymasis*, negalėjau nesistebėti, kiek daug P. Kramerio pacientų buvo IJA, kurie nei mokėjo gerbti savo ypatingą savybę, nei pasirūpinti savimi nelabai jautrioje visuomenėje. Dėl to jie nuolat pernelyg jaudindavosi, jų serotonino lygis buvo žemesnis, taigi jiems padėdavo prozakas. Pamąstykite apie kitas problemas, kurios P. Kramerio akivaizdoje būdavo sprendžiamos vartojant prozaką – tokias kaip kompulsyvumas (IJA atveju tai gali būti pernelyg uolios pastangos suvaldyti nerimą bei per daug stiprų jaudulį), žema savivertė ir jautrumas kritikai (IJA atveju tai gali lemti priklausymas prie mažumos, tai verčia jaustis defektyviam).

Tad kada ir ar išvis IJA turėtų vartoti SSRI, kad pakeistų įsišaknijusias asmenybės ypatybes, tokias kaip polinkis jaustis prislėgtam ar nerimastingam? Rekomenduoju dar kartą perskaityti tekstą, pavadintą „Autorės pastabos, 2012-ieji", esantį šios knygos pradžioje. Iš tiesų susidaro įspūdis, kad „jautriesiems" būdingas genetinis nukrypimas, dėl kurio greičiau sumažėja serotonino kiekis jų smegenyse. Tačiau tai, regis, nėra tokia problema, kokia atrodo iš pradžių. Pavyzdžiui, alelinis genas pats vienas nesukelia depresijos. Maža to, jis gali suteikti tam tikrų pranašumų, nes nulemia tokius teigiamus asmenybės bruožus, kurie yra tipiški IJA bruožai, tarkime, prieš veikiant viską apgalvoti kruopščiau nei kiti ir dėl to priimti geresnius sprendimus. Šio genetinio nukrypimo poveikis, regis, visiškai priklauso nuo

to, kaip dažnai jūs pernelyg smarkiai jaudinatės, o tai savo ruožtu labai susiję su jūsų potyriais vaikystėje.

Kai kurios beždžionės gimsta turėdamos polinkį padaryti pauzę patikrinti naujus vaizdus ir garsus. Tai atitinka mūsų ypatingą savybę, tik beždžionėms nėra duoti tokie žmogiški pranašumai kaip aiškus praeities ir ateities suvokimas bei mūsų gebėjimas geriau valdyti tą „stabtelėjimą patikrinti", kai jį realizuojame. Didžiumą laiko tos beždžionės elgiasi taip pat kaip ir kitos, bet paauglystėje jos nėra itin linkusios tyrinėti, be to, jų širdies plakimo dažnis būna didesnis ir nepastovesnis, o streso hormonų lygis – aukštesnis. Jos panėši į Jerome'o Kagano tirtus vaikus (žr. antrą skyrių). Tačiau svarbu pabrėžti, kad serotonino kiekis jų smegenyse nėra mažesnis.

Pagrindinis skirtumas išryškėja tada, kai jos ilgą laiką jaučia stiprų stresą (pernelyg didelį susijaudinimą). Tada, palyginti su kitomis beždžionėmis, šios jautriau reaguojančios beždžionės atrodo labiau susirūpinusios, prislėgtesnės ir kompulsyvesnės. Jei stresinė situacija kartojasi, toks jų elgesio modelis pasireiškia dažniau ir *tuo metu* jų neurotransmiterių kiekis sumažėja.

Tokie elgesio modeliai ir fiziniai pokyčiai būdingi *visoms* beždžionėms, kurios vaikystėje patyrė psichologinę traumą atskirtos nuo motinų. Įdomu, jog šitaip traumuotų beždžionių organizme padaugėja tokių streso hormonų kaip kortizolis. Tačiau laikui bėgant, ypač veikiant kitiems stresą sukeliantiems faktoriams, pavyzdžiui, kai jos atskiriamos nuo kitų beždžionių, serotonino jų smegenyse sumažėja. Tada jos nuolat reaguoja labai jautriai.

Šie tyrimai leidžia padaryti svarbią išvadą: problemą sukuria nuolatinis pernelyg stiprus jaudinimasis arba vaikystėje patirtas stresas ar psichologinė trauma, o ne įgimtas jautrumas. Mes tą patį išsiaiškinome antrame skyriuje. Jautrūs vaikai išgyvena daugiau trumpų jaudinimosi momentų, jų organizmuose būna

daugiau adrenalino, tačiau jie puikiai laikosi, jei tik jaučiasi saugūs. Bet kai jautrus vaikas (arba kiekvienas vaikas) yra nesaugus, trumpalaikiai susijaudinimai virsta ilgalaikiais, jo organizme padidėja kortizolio kiekis, o serotoninas ilgainiui būna išeikvojamas (remiantis beždžionių tyrinėjimais).

Šie tyrimai yra svarbūs IJA. Jie labai aiškiai parodo, kodėl mums reikia vengti nuolatinio pernelyg stipraus jaudulio. Jei vaikystė mus užprogramavo visko bijoti, tada privalome atlikti vidinį darbą, geriausia padedant psichoterapeutui. Jis pakeis tą programą, net jei tam prireiktų ne vienų metų. Remiantis P. Kramerio knygoje pateiktais įrodymais, kai serotonino lygis negrįžta į normalų, gali atsirasti nuolatinis polinkis į stiprų jaudinimąsi ir depresiją, o tai kelia realų pavojų sveikatai. Taigi mums būtina jaustis saugiems, būti pailsėjusiems ir palaikyti reikiamą serotonino lygį. Tada galėsime džiaugtis savo ypatingos savybės privalumais, mėgautis subtiliais išgyvenimais. Tai reiškia, kad neišvengiami per didelio jaudinimosi momentai nepadidins kortizolio kiekio kelioms dienoms ir nesumažins serotonino kiekio keliems mėnesiams ar metams. Jei šito išvengti nepavyktų, situaciją vis tiek galime pataisyti, bet tam prireiks laiko. Ir tada, norėdami tą procesą paspartinti, galime pasvarstyti ir apie laikiną vaistų vartojimą.

Serotoninas ir buvimas auka

Galbūt esate girdėję, kad dominuojančios beždžionės (bent jau iš tų beždžionių šeimų, kurioms dominuoti labai būdinga), turi daugiau serotonino. Maža to, paprasčiausiai padidinus serotonino kiekį tokios beždžionės smegenyse, ji ima dominuoti prieš savo gentaines, gaunančias serotoniną mažinančių vaistų. Be to, būnant pačiame dominavimo hierarchijos viršuje serotonino kiekis tos beždžionės smegenyse dar padidėja. Tą statusą iš jos

atėmus, serotonino sumažėja. Tai dar viena priežastis, kodėl gydytojai gali norėti pakelti jūsų serotonino lygį – kad jums padėtų daugiau dominuoti ir sėkmingiau veikti į dominavimą orientuotoje visuomenėje.

Man tikrai nepatinka „baikščias" beždžiones lyginti su labai jautriais asmenimis, išsiskiriančiais kaip tik tais dalykais, kurie žmones daro tokius žmogiškus (toliaregiškumu, intuicija, vaizduote). Bet jei IJA yra linkę labiau sekinti savas serotonino atsargas, aš privalau aiškintis, kas tai lemia. Regis, būtų galima daryti prielaidą, jos mes rečiau dominuojame, nes turime mažiau serotonino. Tačiau taip pat gali būti, bent jau kai kuriais atvejais, jog serotonino lygį mažina nevisavertiškumo jausmas ar buvimas dominavimo hierarchijos apačioje. Ar gali žemo serotonino lygio, depresijos ir visų kitų bėdų priežastis būti stresas, išsivystantis ir dėl to, kad šioje visuomenėje IJA jaučiasi „smukdomi"?

Pagalvokite, kokį serotonino lygį gali turėti „drovūs, jautrūs" Šanchajaus mokiniai, kurie savo klasėse yra susižavėjimą keliantys lyderiai (remiantis tyrimu, aprašytu pirmame skyriuje). O dabar įsivaizduokite, koks serotonino lygis būdingas jų bendraamžiams kanadiečiams, savo klasėse esantiems hierarchijos apačioje. Gal mums nereikia SSRI? Gal mums tereikia *pagarbos?!*

Ar turėtumėte bandyti keisti savo ypatingą savybę vartodami SSRI?

Aš norėčiau turėti duomenų, rodančių, kaip šie medikamentai veikia tuos IJA, kurių nekamuoja depresija. Tačiau jų poveikis vidutiniam IJA vis tiek nelabai daug pasako apie poveikį asmeniškai jums. Gerai žinoma, kad antidepresantas, malšinantis depresiją vienam žmogui, gali visai nepadėti kitam. Tai turėtų galioti ir medikamentams, kurie daro poveikį žmogaus asmenybei. Kaip išsiaiškinome antrame skyriuje, labai didelis jautrumas

neabejotinai gali reikštis daugybe būdų. Tai viena iš priežasčių, kodėl kiekvienas IJA, galvodamas apie savo ypatingą savybę, turėtų saugotis ultramadingų koncepcijų, kurios vieninteliu veiksniu paaiškina viską, kaip yra serotonino atveju.

Prieš priimdama sprendimą aš apsvarstyčiau keletą dalykų. Pirma, ar jūs save labai nuviliate būdami tokie, kokie esate? Antra, ar esate pasiruošę vartoti medikamentus visą likusį gyvenimą, kad išlaikytumėte norimus pokyčius? Priimant šį sprendimą, būtina skrupulingai įvertinti galimus šalutinius poveikius, taip pat uždelstus ilgalaikius poveikius, kurių nė vienas dar nėra žinomas.

Grėsmingas šalutinis poveikis, kuriuo pasižymi šie nauji medikamentai, yra tas, kad jie tam tikru mastu, mažiausiai 10–15 procentų, veikia panašiai kaip stimuliantai, pavyzdžiui, amfetaminas. Kai kurie juos vartojantys žmonės skundžiasi, jog juos kamuoja nemiga, ryškūs sapnai, nevaldomas nerimas, drebulys, pykinimas ar viduriavimas, svorio kritimas, galvos skausmai, susirūpinimas, gausus prakaitavimas ir dantų griežimas miegant. Vienas iš sprendimų – vartoti, paprastai prieš miegą, nerimą malšinantį vaistą, neutralizuojantį susijaudinimą. Bet kadangi man buvo sunku tokį vaistą rasti, dabar tenka vartoti du stiprius vaistus. Prie antro iš jų yra priprantama.

Daug mano pažįstamų IJA, vartojusių prozaką ir panašius vaistus, ilgainiui jų atsisakė, kadangi jie nelabai padėjo arba tiems žmonėms nepatiko jų stimuliuojantis poveikis. Gali būti, kad elgesio aktyvinimo sistema, apie kurią kalbėjome antrame skyriuje, yra skatinama veikti prieš „stabtelėjimo patikrinti" sistemą. Kai abi šios sistemos būna stiprios, psichotropiniai vaistai gali per daug jautrinti.

Nors šito pacientams dažnai nesakoma, dauguma SSRI gali neigiamai veikti vyrų potenciją, moterų orgazmą ir abiejų lyčių seksualinį potraukį. Jie taip pat skatina žymų svorio augimą. Ga-

liausiai SSRI būna labai pavojingi, kai maišomi su tam tikrais vaistais, ypač su kitais antidepresantais, kadangi pernelyg didelis serotonino kiekis organizmui daro žalingą poveikį, kai kada netgi mirtiną.

Taigi nemokamų pietų nebūna, tiesa?

Visa tai neturėtų jūsų išgąsdinti ar išvis atsisakyti vartoti antidepresantus, ypač per krizes. Aš tik noriu, kad būtumėte informuoti vartotojai. Nesužinosite visos tiesos ir perskaitę knygą *Prozako klausymasis*, nes ji paseno, be to, jos autorius sąmoningai nenagrinėjo šalutinių prozako poveikių – jį labiau domino, kokią socialinę įtaką gali daryti šios grupės medikamentai. Autorius tikėjo, kad ilgainiui jų gamintojams pavyks neutralizuoti pagrindinius šalutinius poveikius. Jis taip pat nepakankamai įvertino individualius skirtumus, dėl kurių tam tikrų žmonių reakcija į minėtus medikamentus gali būti labai bloga. Nesitikėkite visos tiesos sužinoti nei iš jų gamintojų, nes šis neįtikėtinai pelningas verslas jiems krauna turtus, nei iš šeimos gydytojų, kurie, kaip rodo tyrimai, yra linkę pervertinti labiausiai reklamuojamus vaistus. Tiesa, farmacijos kompanijos prie savo produktų prideda lapelius su perspėjimais apie šalutinius poveikius, tačiau jos nėra suinteresuotos suteikti vartotojams susimąstyti verčiančios informacijos daugiau, negu tai absoliučiai būtina.

Vienas psichofiziologas, kuris pragyvenimui užsidirba farmacijos kompanijų užsakymu tyrinėdamas šių medikamentų poveikį gyvūnams, man prasitarė esąs tikras, jog tos kompanijos pataikauja mūsų norui turėti priemonę, akimirksniu pašalinančią visas problemas. Bet tokia priemonė paprasčiausiai neegzistuoja. Pasak jo, sprendžiant daugumą problemų, būtinas savęs pažinimas, o tai dažniausiai reiškia sunkų psichoterapinį darbą.

Iš esmės su tuo sutinka ir knygos *Prozako klausymasis* autorius Peteris Krameris. Jis rašo:

Psichoterapija tebelieka vienintelė technologija, kuri iš tikrųjų padeda gydyti nesunkią depresiją ir nerimą... Mano nuomone, įsitikinimas (kurį kai kada palaiko išlaidų sveikatos apsaugai mažinimo entuziastai), kad vaistai gali pakeisti psichoterapiją, slepia cinišką norą leisti žmonėms kentėti... [ir] yra pretekstas nenukreipti pacientų pas psichoterapeutą.

Skaitydama knygą *Prozako klausymasis*, puslapius nuorodoms aš lioviausi užsirašinėti pasiekusi dvidešimtą vietą, kur autorius išreiškia susirūpinimą dėl visuomenės, kurioje taip laisvai vartojamas prozakas, paverčiantis žmones nuobodžiomis, egocentriškomis ir nejautriomis būtybėmis. Tuo pačiu metu autorius kritiškai atsiliepia apie „farmakologinį kalvinizmą“, įrodinėjantį, kad jei vaistai jums leidžia gerai jaustis, tai yra blogai moralės požiūriu. Kad jausti skausmą – tai privilegijuota būsena. Kad menas visada yra besikankinančios, kenčiančios sąmonės produktas. Kad tik labai nelaimingi žmonės gali būti giliaminčiai. Kad tikram egzistavimui nerimas yra būtinas. Visa tai yra svarbūs socialiniai klausimai, kuriuos mes, IJA, privalome apsvarstyti ir nuspręsti: ar vartosime vaistus tam, kad jie padėtų įveikti krizes, ar tam, kad pakeistų mūsų esminį požiūrį į gyvenimą – pakeistų mūsų asmenybę.

Jei nusprendėte vartoti (arba jau vartojate)

Neabejoju, kad kai kurie iš jūsų ar net daugelis jau vartojate SSRI. Kiti dar nuspręsite tai daryti. Kad ir kokį poveikį pajustumėte, žinokite, jog visi jūs esate svarbūs pagalbininkai, gausinantys žinias apie tuos medikamentus, lygiai kaip tie, kurie jų nevartoja, yra „kontrolinė grupė“.

Daug kartų minėtos knygos autorius P. Krameris baiminosi, kad šie medikamentai gali pakirsti mūsų autentiškumą. Aš

tuo abejoju. Kiekvieną mėnesį daugybė moterų išgyvena drastiškus nuotaikos ir pagrindinių fiziologinių procesų pokyčius, bet vis tiek žino, kas jos yra. Šios moterys paprasčiausiai pripažįsta, jog būna komplikuotos. Galbūt jos supranta, kad iš dalies pakeičia savo savastį – skirtingai skirtingu metu. O dėl medikamentų vartojimo, tai jūs sprendžiate, kokie norėtumėte būti. Kas sprendžia? Tam tikras patikimas vidinis viso to liudytojas. Jūs imsite *tą* savo esybės dalį suprasti taip gerai, kaip dar niekada nesupratote. Ir galvosite apie asmenį, kuriuo norėtumėte būti, jausdami tokią pasirinkimo laisvę, kokios iki šiol niekada nejautėte.

Tai jaudinantis metas – metas, kai IJA jaučiasi iš tiesų gyvas. Prieš išsirinkdami šią knygą jūs gal net nežinojote, kokie esate. Dabar, atvirai kalbėdami su medikais apie savo ypatingą savybę ar eksperimentuodami su tos savybės nulemta savo fiziologija (arba atsisakydami tai daryti), jūs esate pradininkai. Tad koks kieno reikalas, jei mes retsykiais kiek per daug jaudinamės? Stenkitės suvaldyti tokias situacijas ir eikite savo keliu.

Panaudokite tai, ko išmokote

Ką keistumėte, jei tai pakeistų saugi piliulė

Paimkite popieriaus lapą ir per vidurį nubrėžkite vertikalią liniją. Kairėje pusėje surašykite visus jums būdingus dalykus, net ir menkai susijusius su jūsų jautrumu, kurių norėtumėte atsikratyti, jei tik būtų saugi piliulė, galinti tai padaryti. Tai jums proga išlieti visą savo pasipiktinimą nepatogumais, kylančiais dėl to, kad esate IJA. Tai taip pat proga pasvajoti apie tobulą asmenybę keičiančią piliulę. (Šis pratimas *nėra* apie vaistų vartojimą išgyvenant krizę, depresiją ar savižudiškas nuotaikas.)

Dabar kitoje lapo pusėje, prie kiekvieno prieš tai išvardyto dalyko, parašykite, ko gyvenime galite netekti tuo atveju, jei ta stebuklinga piliulė eliminuos šį neigiamą jūsų jautrumo aspektą. (Kaip ir visos piliulės, ši piliulė negali būti paradoksiška.) Su jūsų ypatinga savybe nesusiję s paradokso pavyzdys: „Užsispyrimas" eina į kairę, bet be jo jūs galite prarasti „atkaklumą", kuris eina į dešinę.

Jei norite, kiekvieną kairėje pusėje įrašytą dalyką galite įvertinti balais – 1, 2 ar 3 – atsižvelgdami į tai, kaip labai jo norite atsikratyti (3 balai reiškia „labiausiai"), o dešinėje pusėje įrašytus dalykus įvertinkite atsižvelgdami į tai, kaip labai juos norite išsaugoti. Didesnė bendra balų suma kairėje pusėje leidžia daryti prielaidą, kad jūs norite tęsti veiksmingo vaisto paieškas (arba kad jums vis dar sunku save priimti tokį, koks esate).

10 skyrius

Siela ir dvasia

Kur slypi tikrieji turtai

IJA PASIŽYMI KAI KUO YPATINGA, kas yra veikiau sielos ir dvasios dalykai. Man siela – tai reiškiniai, subtilesni už fizinį kūną, bet vis tiek esantys kūniškos prigimties, tokie kaip sapnai ir vaizduotė. Dvasia apima visa tai, kas yra siela, kūnas ir pasaulis, bet kartu ir peržengia šių dalykų ribas.

Kokį vaidmenį jūsų gyvenime turėtų vaidinti siela ir dvasia? Šiuose paskutiniuose puslapiuose atsisveikinimui rasite kelias galimybes, įskaitant psichologinį požiūrį, kad mums skirta plėtoti vientisumą, kurio taip reikia žmogaus sąmonei. Juk mes turime ypatingą gebėjimą suprasti tai, ko nesupranta ar ką neigia kiti, o būtent šis neišmanymas kuria vieną negerovę po kitos.

Tačiau šiame skyriuje taip pat bus girdimi ir kitokie, ne vien psichologiniai, balsai – angeliški ir dieviški.

Keturi iškalbingi požymiai

Kai atsigręžiu į praeitį, tai panėši į kone istorinį įvykį – pirmasis IJA susibūrimas Kalifornijos universiteto Santa Kruze studentų miestelyje 1992 m. kovo 12 d. Aš turėjau skaityti paskaitą apie savo pokalbių ir pirmų apklausų rezultatus – tų pokalbių ir apklausų dalyviams, taip pat susidomėjusiems studentams ir psichoterapeutams, kurių dauguma pasirodė irgi esantys IJA.

Prieš pradėdama skaityti paskaitą, aš atkreipiau dėmesį į tylą toje atviroje patalpoje. Nežinojau, ko tikėtis, tačiau ta mandagi tyla atrodė kažkokia reikšminga. Tiesą sakant, buvo netgi šiek tiek daugiau negu vien tylu. Tyla atrodė apčiuopiama, tarsi gūdžiame miške. Tų žmonių dalyvavimas visiškai pakeitė įprastą „viešą erdvę".

Atėjus laikui kalbėti, pajutau pagarbų suklusimą. Be abejo, paskaitos tema susirinkusiesiems buvo svarbi, tačiau aš pajutau su jais ypatingą ryšį, kurį dabar jaučiu kaskart, kai tenka bendrauti su IJA auditorija. Mes, IJA, paprastai labai domimės idėjomis, skrupulingai apsvarstome kiekvienos koncepcijos galimybes. Mes taip pat esame palaikantys žmonės ir stengiamės žūtbūt netrukdyti kitiems: nesišnabždame, nežiovaujame, netinkamu metu neiname į patalpą ar iš jos.

Trečią dalyką, būdingą „jautriųjų" auditorijai, pastebėjau jiems vesdama kursus. Aš mėgstu daryti kelias pertraukas, per vieną iš jų mes visi kartu ilsimės, medituojame, meldžiamės ar mąstome – kiekvienas pats nusprendžia, ką nori daryti. Iš patirties žinau, jog tam tikrą dalį įprastos auditorijos toks pasiūlymas sutrikdo, netgi suerzina. Kaskart įsitikinu, kad IJA auditorijai dėl to nekyla jokių dvejonių.

Ketvirta, maždaug pusė mano šnekintų IJA apie savo dvasinį gyvenimą kalbėjo taip, tarsi tai juos tiksliausiai apibūdintų. Kai kitų IJA pasiteiraudavau apie jų vidinį gyvenimą, filosofiją, santykį su religija ar dvasinį tobulėjimą, staiga jų balsai prisipildydavo naujos energijos – susidarydavo įspūdis, kad tai jiems labai svarbu.

IJA nuostatos „organizuotos religijos" atžvilgiu daugiausia buvo itin griežtos. Tik nedaugelis jų pasirodė esantys labai religingi, visi kiti šia institucija jautėsi nusivylę ar net žiūrėjo į ją niekinamai. Užtat klestėjo neorganizuota religija: apytikriai pusė

mano kalbintų IJA kasdien darė tam tikras procedūras, kurios jų dėmesį sutelkdavo vidun ir leisdavo prisiliesti prie dvasinio lygmens.

Dabar pasidalysiu kai kuriomis jų mintimis. Suprastintos iki trumpų įspūdžių, jos skamba kone kaip eilėraštis.

„Medituoju daug metų, bet nebėgu nuo tikrovės."

„Kasdien meldžiuosi: jūs turite tai, ko melsdamiesi prašote."

„Aš save ugdau ir stengiuosi gyventi gyvenimą, derantį gyvūno ir žmogaus prigimčiai."

„Kasdien medituoju. Niekuo netikiu, išskyrus tai, jog viskas bus gerai."

„Žinau, jog egzistuoja dvasia, aukštesnioji jėga, vadovaujanti galia."

„Jei turėčiau būti vyras, būčiau jėzuitas."

„Viskas, kas gyva, yra svarbu. Egzistuoja kažkas daugiau, aš tai žinau."

„Mes esame tai, kaip elgiamės su kitais žmonėmis. Religija? Man labai palengvėtų, jei įstengčiau tikėti."

„Daoizmas – tai veikianti visatos jėga. Atsisakykime kovos."

„Aš pradėjau kalbėtis su Dievu būdamas penkerių, kai sėdėdavau medžiuose. Per krizes girdžiu jo balsą, kuris man nurodo kelią. Jis mane lanko angelų pavidalu."

„Kasdien du kartus visiškai atsipalaiduoju."

„Mes čia esame tam, kad apsaugotume šią planetą."

„Kasdien du kartus medituoju. Po to jaučiuosi taip, lyg būčiau vandenynas. Bet dvasinis gyvenimas – tai nuolatinis tobulėjimas, ir tam taip pat reikia nusimanymo."

„Aš buvau ateistas iki Al-Anono." [Šitaip vadinasi draugija, teikianti psichologinę paramą alkoholikų artimiesiems ir bičiuliams.]

„Kai galvoju apie Jėzų, apie šventuosius, mane užlieja didžiulės dvasingų jausmų bangos."

„Aš medituoju, puoselėju vizijas, mano svajonės mane pripildo spinduliuojančios energijos. Daugybė mano dienų būna kupinos ypatingo džiaugsmo ir malonių."

„Ketvirtaisiais gyvenimo metais išgirdau balsą, kuris pažadėjo, kad visada būsiu saugoma."

„Apskritai gyvenimas yra puikus, bet nėra skirtas patogiai egzistuoti. Jis skirtas mokytis pažinti Dievą. Jis formuoja charakterį."

„Mane traukia ir atstumia mano vaikystės religija, bet nuolat susiduriu su transcendentiniais, paslaptingais reiškiniais, į kuriuos net nežinau kaip reaguoti."

„Patyriau daug religinių išgyvenimų. Pats nuostabiausias – kai man gimė vaikas."

„Aplenkusi religiją, nuėjau tiesiai pas Dievą (padedama meditacijos) – ir pas vargstančiuosius."

„Su grupe bendraminčių puoselėju indoneziečių dvasinį metodą. Šokdami ir dainuodami mes pasiekiame natūralią egzistencijos būseną, kuri yra didžiai palaiminga."

„Kiekvieną rytą pusę valandos meldžiuosi apmąstydama praėjusią ir būsimą dieną."

„Viešpats man suteikia įžvalgumo, pataiso, parodo kelią."

„Aš tikiu, kad kai mes atgimstame Kristuje, mums būna duotas gebėjimas tobulėti ir gyventi savo gyvenimus šlovinant Dievą."

„Tikri religiniai išgyvenimai kasdienybėje reiškiasi kaip tikėjimas tuo, kad visa kas yra į gera."

„Aš esu budistas, hinduistas ir panteistas: viskas vyksta taip, kaip numatyta; jauskis smagiai bet kokia kaina; vaikščiok matydamas grožį viršuje, apačioje ir sau už nugaros."

„Aš dažnai jaučiuosi esąs viena visuma su visata."

Kuo mes esame šaunūs – ir kam dėl to šaunu

Aš paminėjau keturis dalykus, kurie, mano manymu, yra būdingi IJA ar jų auditorijai. Tai spontaniškas susikaupimo persmelktas tylėjimas, sukuriantis pagarbią kolektyvinio dalyvavimo atmosferą; taktiškas elgesys; dėmesys sielos ir dvasios reikalams; visų išvardytų aspektų intuityvus suvokimas. Man šie keturi dalykai yra įrodymas, kad mes, karališkųjų patarėjų klasė, esame „žynių" klasė, teikianti visuomenei sunkiai nusakomo dvasinio peno. Aš sau neleidžiu prisiklijuoti tokios etiketės, bet galiu pasidalyti keliomis įžvalgomis.

Šventos erdvės kūrimas

Man patinka antropologų pasakojimai apie ritualams vadovaujančius asmenis ir ritualines erdves. Ritualams vadovaujantys asmenys kitiems žmonėms sukuria išgyvenimus, kuriuos patirti galima tik ritualinėje, šventoje ar tarpinėje erdvėje, atskirtoje nuo kasdieniško pasaulio. Tokioje erdvėje patiriami išgyvenimai yra transformuojantys ir prasmingi. Be jų gyvenimas tampa pilkas ir tuščias. Ritualams vadovaujantis asmuo nubrėžia šventos erdvės ribas, ją gina, parengia žmones įžengti į tą erdvę, jiems vadovauja, kol tie joje būna, ir rūpinasi, kad grįžtų į visuomenę iš to įvykio pasisėmę teisingos prasmės. Senovėje ritualai dažniausiai būdavo skirti iniciacijoms, pažyminčioms svarbiausius žmogaus gyvenime virsmus, tokius kaip perėjimas į suaugusiųjų pasaulį,

santuoka, tėvystė, senatvė, mirtis. Kitais ritualais buvo siekiama pagydyti, leisti išgyventi viziją ar kryptį parodantį apreiškimą arba padėti žmogui sustiprinti darnią sąsają su tuo, kas dieviška.

Šiais laikais šventos erdvės greitai virsta kasdieniškomis. Norint jas išsaugoti, reikia nuošalumo, slaptumo ir daug pastangų. Tokia šventa erdvė gali būti sukurta kai kurių psichoterapeutų kabinetuose, bažnyčiose, savo religija nusivylusių žmonių susibūrimuose, senų tradicijų besilaikančioje bendruomenėje. Apie jos egzistavimą gali liudyti šiek tiek pasikeitusi pokalbio tema ar tonas, šamano drabužiai, apeiginio rato apibrėžimas. Mūsų laikais šventos erdvės ribos nuolat keičiasi, jos tampa simbolinės ir dažnai neregimos.

Nors skaudi patirtis kai kuriuos IJA verčia šalintis visko, kam siekiama suteikti šventumo, dauguma jų šventose erdvėse jaučiasi ypač gerai. Maža to, kai kada jie patys kone spontaniškai tokią erdvę sukuria aplink save. Realizuodami savo pašaukimą tai daryti dėl kitų, IJA yra „žynių“ klasė, kurianti ir puoselėjanti šventą erdvę šiais agresyviai pasaulietiškų karių laikais.

Pranašavimas

Dar vieną patvirtinimą, kad IJA yra laikytini „žyniais“, išsakė psichologė Marie-Louise von Franz, artimai bendradarbiavusi su Carlu Jungu. Štai ką ji rašė apie žmonių tipą, kurį Jungo sekėjai vadina intravertišku intuityviuoju tipu, o tokių tarp IJA yra dauguma. (Jei nepriklausote nė prie vienos iš šių kategorijų, aš atsiprašau dėl laikino jūsų ignoravimo.)

> *Tas intravertiškas intuityvusis tipas turi tą patį gebėjimą užuosti ateitį, kokį turi ekstravertiški intuityvūs žmonės... Bet tokio asmens intuicija būna nukreipta į vidų, todėl tai pirmiausia yra religinio pranašo, aiškiaregio tipas. Primi-*

tyviu lygmeniu jis yra šamanas, kuris žino, ką planuoja dievai, dvasios ir protėvių vėlės, ir perteikia jų ketinimus savo genčiai... Jis supranta tuos lėtus procesus, vykstančius kolektyvinėje pasąmonėje.

Šiais laikais daugelis mūsų, IJA, esame menininkai ir poetai, o ne pranašai ir aiškiaregiai. Mes kuriame meną, kurį, pasak Marie-Louise von Franz, „dažniausiai supranta tik vėlesnės kartos – kaip pavaizdavimą to, kas anuomet vyko kolektyvinėje pasąmonėje". Tradiciškai pranašai vis dar formuoja religiją, o ne meną, ir mes visi galime matyti, jog dabar religijos srityje dedasi kažkas labai keista.

Paklauskite savęs, ar Saulė pateka rytuose, o paskui pažiūrėkite, kaip jaučiatės dėl savo „klaidingo" atsakymo. Nes jūs, be abejo, *klystate*. Saulė nepateka, tai Žemė sukasi. Asmeninei patirčiai tokia užduotis ne pagal jėgas. Mes negalime pasitikėti ja ar tuo, kaip kas nors atrodo. Galime pasitikėti tik mokslu.

Mokslas triumfavo kaip Geriausias Būdas Ką Nors Sužinoti. Tačiau mokslui tiesiog nėra skirta atsakinėti į svarbius dvasinius, filosofinius ir moralinius klausimus. Todėl mes paprastai elgiamės taip, tarsi tie klausimai nebūtų svarbūs. Tačiau jie svarbūs ir visuomenė į juos nuolat netiesiogiai atsako savo vertybėmis ir veiksmais – tuo, ką gerbia, ką myli, ko bijo, ką palieka vargti be pastogės ir alkanus. Kai tokie klausimai keliami atvirai, tai paprastai daro IJA.

Bet šiais laikais net ir IJA nėra tikri, ar jie gali patirti arba patikėti kuo nors, kas nėra matoma, ypač kai tiek daug dalykų, kuriais kažkada tikėta, mokslas įrodė esant melagingus. Mes nenorime tikėti savo pojūčiais, juo labiau intuicija, jei net saulės patekėjimas mus verčia taip kvailai žmogiškai klysti. Pagalvokite apie tas visas dogmas, kurių kažkada atkakliai laikėsi žyniai ar žynių

klasė. Kiek daug tokių dalykų pasirodė esantys klaidingi arba dar blogiau – kad jie mums buvo peršami tik iš savanaudiškumo.

Mūsų tikėjimą išklibino ne vien mokslas. Prie to prisidėjo ryšių priemonės ir kelionės. Jei aš tikiu rojumi, o keli milijardai žmonių kitoje planetos pusėje tiki reinkarnacija, kaip mes galime būti teisūs ir vieni, ir kiti? Jei viena mano religijos dalis yra klaidinga, ar toje religijoje klaidinga ir visa kita? O ar lyginamosios religijotyros mokslas neteigia, kad visa tai tėra bandymas paaiškinti natūralius reiškinius? Ir dar paguodos siekimas mirties akivaizdoje? Tad kodėl negyventi be šių prietarų ir emocinių ramsčių? Be to, jei egzistuoja Dievas, kaip jūs aiškinate visas tas pasaulyje vykstančias nelaimes? Kartu paaiškinkite, kodėl tiek daug tų nelaimių sukelia religija? Šitaip ir panašiai kalba skeptiški balsai.

Į raginimą išsižadėti religijos reaguojama įvairiai. Kai kurie iš mūsų visiškai sutinka su skeptikais. Kiti tiki kažkokia abstrakčia jėga ar dievybe. Treti ima skrupulingiau nei kada nors laikytis savo tradicijų ir tampa fundamentalistais. Dar kiti atmeta dogmas kaip pagrindinį nesantaikos pasaulyje šaltinį, bet žavisi savo religinės tradicijos ritualais ir tam tikrais principais. Galop yra naujo tipo tikinčiųjų, kurie siekia tiesioginių išgyvenimų, o ne autoritetų pamokymų. Tuo pačiu metu jie supranta, kad dėl vienokių ar kitokių priežasčių žmonių išgyvenimai būna skirtingi, todėl savo išgyvenimų nebando skelbti kaip Tiesos. Tai gali būti pirmieji žmonės, kuriems tenka gyventi puoselėjant tiesioginį dvasinį pažinimą, laikomą iš esmės neapibrėžtu.

IJA yra kiekvienoje iš šių kategorijų, tačiau pokalbiai su jais ir mano jiems vedami kursai leido padaryti išvadą, kad daugiausia jų priklauso prie paskutinės paminėtos grupės. Kaip tyrinėtojai ir mokslininkai, jie gilinasi į nepažįstamas sritis, o paskui grįžta ir viską papasakoja.

Tačiau daugelis mūsų vengia išsipasakoti, nes visas tas religijų, atsivertimų, kultų, guru, Naujojo Amžiaus judėjimo reikalas gali būti labai purvinas. Mus visus ne kartą nesmagiai nuteikė bendrapiliečiai, nešiojantys brošiūras ir bauginantys tuo fanatišku akių spindėjimu. Mes bijome, kad ir į mus bus žiūrima taip, kaip žiūrima į juos. Be to, IJA buvo smarkiai nustumti į šalį, ir tai nenuostabu visuomenėje, kuri teikia pirmenybę fiziniams, o ne sielos ir dvasios dalykams.

Tačiau šiai epochai mūsų reikia. Kai nėra pusiausvyros tarp dviejų visuomenės aspektų – „karališkųjų patarėjų" ir „karių karalių" – tai visada pavojinga. Dar pavojingiau, jei mokslas nepripažįsta intuicijos, o į „didžiuosius klausimus" atsakoma ne juos nuodugniai apmąstant, bet atsižvelgiant į tai, kaip tuo metu yra patogiau.

Šioje srityje jūsų indėlio reikia labiau negu bet kurioje kitoje.

Jūsų tikėjimo priesakai – raštu

Nesvarbu, ar jūsų religija yra organizuota, ar neorganizuota – ji turi tam tikrus priesakus. Aš siūlau juos surašyti, jei įmanoma, dabar pat. Ką jūs pripažįstate, kuo tikite ar ką žinote iš patirties? Jums, karališkųjų patarėjų klasės nariams, pravartu gebėti tai išreikšti savais žodžiais. Jei manote, kad kam nors būtų naudinga tuos dalykus išgirsti, galite išsakyti kitiems. Jei nenorite įsipareigoti ar būti dogmatiški, tegul šis susilaikymas ir nenoras pamokslauti tampa jums pačiu pirmu priesaku. Religinių įsitikinimų puoselėjimas nereiškia, jog jie yra nekintantys, neabejotini ar kad juos galima brukti kitiems.

Kaip mes įkvepiame kitus ieškoti prasmės

Jei pranašo vaidmuo jums ne prie širdies, aš jūsų nekaltinu. Tačiau gali taip nutikti, kad „egzistencinių krizių" akivaizdoje jūs visgi ryšitės užkopti į kokią nors improvizuotą tribūną ar net

sakyklą. Šitaip nutiko Viktorui Frankliui, žydui psichiatrui, kai jis pateko į nacių koncentracijos stovyklą.

Savo knygoje *Žmogus ieško prasmės* V. Franklis, neabejotinas IJA, rašo, jog dažnai pasijusdavo esąs pašauktas įkvėpti savo draugus kalinius ir intuityviai suprasdavo, ko jiems reikia ir kaip labai jiems to reikia. Jis taip pat atkreipė dėmesį, kad tie kaliniai, kurie iš kitų pasisemdavo vienokios ar kitokios gyvenimo prasmės, tomis siaubingomis aplinkybėmis buvo tvirtesni psichologiškai, o kartu geriau laikėsi ir fiziškai. Autorius rašė:

> *Galbūt jautriems žmonėms, įpratusiems prie turiningo intelektinio gyvenimo, teko iškęsti labai daug skausmo (dauguma jų buvo gležno sudėjimo), bet jų vidinis gyvenimas patyrė mažiau žalos. Jie sugebėdavo nuo tos šiurpios aplinkos užsiskęsti savo vidinių turtų ir dvasinės laisvės pasaulyje. Tik šitaip galima paaiškinti tą akivaizdų paradoksą, kad kai kurie kaliniai, nepasižymėję drąsa, dažnai stovyklos gyvenimą, rodės, pakeldavo lengviau negu tie, kurie buvo drąsesnio būdo.*

V. Frankliui gyvenimo prasmė ne visada turi religinį pagrindą. Koncentracijos stovyklose jis kartais pastebėdavo, kad jo motyvai gyventi padeda kitiems kaliniams. Kai kada tai būdavo knyga, kurią jis rašė popieriaus skiautėse, kai kada stipri meilė savo žmonai.

Etty Hillesum yra dar vienas pavyzdys, kaip tais pačiais sunkiais laikais IJA atrado prasmę ir ja dalijosi su kitais. Šios moters dienoraščiai, kuriuos ji 1941–1942 m. rašė Amsterdame, atskleidžia jos siekį suprasti ir transformuoti savo išgyvenimus, istoriškai ir dvasiškai – ir visada savyje. Iš jos baimių ir abejonių lėtai, švelniai ir tyliai formavosi asmeninė dvasios pergalė. Etty Hillesum aprašytos istorijos taip pat rodo, kiek daug žmonių ją

pradėjo laikyti didžiulės paguodos šaltiniu. Paskutiniai žodžiai, jos užrašyti popieriaus skiautėje, kurią ji, vežama į Aušvico koncentracijos stovyklą, išmetė iš gyvulinio vagono, man turbūt yra pats vertingiausias jos palikimas: „Mes iškeliavome iš tų stovyklų dainuodami."

Etty Hillesum labai daug gilinosi į C. Jungo psichologiją ir Rilke'ės poeziją (abu buvo IJA). Apie Rilke'ę ji rašė šitaip:

> *Keista apie tai galvoti, bet... [Rilke'ę] tikriausiai būtų palaužusios tos aplinkybės, kuriomis mes dabar gyvename. Argi tai nėra dar vienas paliudijimas, kad pasaulyje viskas yra puikiai subalansuota? Akivaizdu, jog ramiais laikais ir palankiomis aplinkybėmis jautrūs menininkai turi galimybę siekti kuo aiškiau ir kuo tinkamiau išreikšti savo subtiliausias mintis, kad neramesniais laikais, kai reikia dvasinės stiprybės, kiti galėtų į juos kreiptis pagalbos ir rasti gatavus atsakymus į gluminančius klausimus. Atsakymus, kurių jie neįstengia suformuluoti patys, nes visą jų energiją sueikvoja rūpinimasis pačiais būtiniausiais dalykais. Deja, sunkiu metu mes esame linkę numoti ranka į dvasinį menininkų palikimą iš „lengvesnių" laikų, nes... „kokia mums iš to dabar nauda?"*
>
> *Tai suprantama, bet trumparegiška reakcija. Ir absoliučiai žlugdanti.*

Kad ir kokie būtų laikai, kančia galiausiai apsilanko kiekvieno iš mūsų gyvenime. Kaip mums su ja gyventi ir kaip padėti su ja gyventi kitiems – „jautriesiems" tai viena iš didžiųjų kūrybinių ir etinių galimybių.

Mes, IJA, sau ir kitiems darome labai blogą paslaugą manydami, jog esame silpni palyginti su karių klase. Mūsų stiprybė yra

kitokia, tačiau dažnai veiksmingesnė. Neretai ji būna vienintelė jėga, kuri geba pradėti kovoti su kančiomis ir blogiu. Žinoma, ją dar labiau sustiprina jai prilygstanti drąsa ir jos savitas ugdymas. Ir ji ne visada naudojama tik tam, kad ištvertume ir susitaikytume su kančiomis ar jose rastume prasmę. Kartais tenka imtis veikimo, kuriam reikia meistriškų gebėjimų ir ypatingos strategijos.

Vieną žvarbų žiemos vakarą, kai šviesos jau buvo išjungtos, barakas sausakimšai prisigrūdo vilties netekusių kalinių, kurie maldavo V. Franklį su jais pakalbėti. Buvo žinoma, jog keli kaliniai ketina nusižudyti. (Tai ne tik demoralizuodavo kitus kalinius – jei taip atsitikdavo, būdavo baudžiami visi.) Ieškodamas tinkamų žodžių, V. Franklis pasitelkė visus savo psichologinius gebėjimus ir ėmė jiems kalbėti tamsoje. Kai šviesos vėl buvo įjungtos, jį apspito kaliniai ir su ašaromis akyse dėkojo. Šitaip IJA laimėjo savo asmeninę kovą.

Mes pirmaujame siekdami vientisumo

Šeštame ir septintame skyriuose aš aprašiau „individuacijos" procesą ir su juo susijusį vidinių balsų pažinimą. Būtent šitaip jūs atrandate savo gyvenimo prasmę, savo pašaukimą. Savo knygoje *Paprasti žmonės, kaip antai vienuoliai ir mistikai* (*Ordinary People As Monks and Mystics*) Marsha Sinetar rašo: „Tikros individualybės esmė... yra tokia: tai tas, kuris išsiaiškina, kas jam yra gerai, ir to tvirtai laikosi, kad taptų vientisas." Aš tik pridurčiau, jog tai, ko laikomasi, nėra nekintantis tikslas, bet procesas. Visi poreikiai gali keistis kiekvieną dieną, kiekvienais metais. Pavyzdžiui, V. Franklis visada atsisakydavo reikšti nuomonę apie *vienintelę* gyvenimo prasmę. Jis rašė:

> *Gyvenimo prasmė yra skirtinga kiekvienam žmogui, kiekvieną dieną, kiekvieną valandą... Klausti apie ją abstrak-*

čiai – tai tarsi klausti šachmatų čempiono: „Pasakykite man, didmeistri, koks ėjimas yra pats geriausias pasaulyje?“ Nes paprasčiausiai nėra tokio dalyko kaip geriausias ar netgi geras ėjimas atsietai nuo konkrečios žaidybinės situacijos... Neturėtume ieškoti abstrakčios gyvenimo prasmės.

Vientisumo siekimas iš tiesų panėši į judėjimą ratu vis artėjant prie centro – įsisąmoninant skirtingas prasmes, įsiklausant į skirtingus balsus. Mes niekada to centro nepasiekiame, bet vis geriau ir geriau nutuokiame, kas jame yra. Bet jei iš tikrųjų judame ratu, tada lieka mažiau erdvės arogancijai, nes susiduriame su kiekvienu savo esybės aspektu. Tai yra *vientisumo*, bet ne tobulumo siekimas, o vientisumas tiesiog negali neaprėpti trūkumų. Septintame skyriuje aš šiuos trūkumus pavadinau „šešėliu“, kuris apima viską, ką mes apie save nuslopinome, atmetėme, nuneigėme, viską, kas mums savyje nepatiko. Sąžiningieji IJA nemalonių bruožų ir neetiškų postūmių turi ne mažiau negu visi kiti. Net jei nutariame jiems nepaklusti, kaip kad turėtume daryti, jie visiškai neišnyksta. Kai kurie iš jų tiesiog pasitraukia į pogrindį.

Kodėl reikėtų gilintis į savo „šešėlį“? Reikalas tas, kad yra geriau pripažinti nemalonius ar neetiškus savo esybės aspektus ir juos stebėti, užuot bandžius „visam laikui“ ištrenkti pro paradines duris, nes jie vėl įsmuks vidun, kai mes nematysime. Moralės požiūriu pavojingiausi (ir patys esantys pavojuje) paprastai būna tie žmonės, kurie neabejoja, jog niekada nepasielgs blogai, yra įsitikinę savo teisumu ir nenutuokia turį „šešėlį“ ar kaip tai pavadinsime.

Savo „šešėlio“ pažinimas ne tik reiškia didesnę moralaus elgesio tikimybę – jo energija, jeigu ji sąmoningai integruojama, asmenybei suteikia gyvybingumo ir stiprumo. Šeštame skyriuje aš kalbėjau apie „išsilaisvinusius“, neprisitaikėliškus, labai kūrybingus IJA. Bent šioks toks savo „šešėlio“ pažinimas (jūs niekada

apie jį nežinosite daug ar pakankamai) yra geriausias ir turbūt vienintelis būdas išsivaduoti iš pernelyg intensyvios socializacijos tramdomųjų marškinių, kuriais „jautrieji" dažnai apvelkami vaikystėje. Sąžiningas, trokštantis įtikti IJA, gyvenantis jumyse, susitinka su stipriu, klastingu, save sureikšminusiu, pasitikinčiu ir impulsyviu IJA ir įgyja jo stiprybės. Šaunu turėti šiame pasaulyje tokią komandą – tai yra jus – kurios nariai gerbia ir kontroliuoja vienas kito polinkius.

Visa tai yra mano minėto vientisumo siekimo dalis, ir IJA šį svarbų žmonijos darbą gali atlikti geriausiai. Vientisumui labai reikia tokių kaip IJA, nes mes esame gimę tolimiausiame jautrumo lygmens pakraštyje. Maža to, šioje visuomenėje mes ne tik esame mažuma, bet ir visai neatitinkame idealo. Matyt, mums reikia veržtis į kitą pakraštį – nustoti jaustis silpniems, defektyviems ir terorizuojamiems ir pradėti jaustis stipresniems ir pranašesniems. Ir ši knyga šiek tiek skatino tai daryti – iki dabar. Man atrodė, kad tokia kompensacija yra būtina. Tačiau daugeliui IJA tikrasis iššūkis – tai pasiekti aukso vidurį. Kad neliktų jokių „pernelyg drovus", „pernelyg jautrus" ar „pernelyg" dar koks nors. Tik „jam viskas gerai", „jis toks kaip visi", „normalus".

Vientisumas „jautriesiems" yra pagrindinis siekinys jų dvasiniame ir psichologiniame gyvenime, nes šiuo aspektu mes dažnai jau esame šaunūs. Tačiau jei beatodairiškai laikysimės tokios tendencijos atmesdami visa kita, tapsime vienpusiški. Mums labai sunku pamatyti, jog didžiai dvasingas dalykas gali būti ne toks ir dvasingas, o pats įžvalgiausias psichologinis nusistatymas neretai pasirodo esąs ne visiškai atitinkantis mūsų psichologines įžvalgas. Todėl vientisumo, o ne tobulumo siekimas gali būti vienintelis būdas visai tai suprasti.

Nepaisant šių dviejų bendrų teiginių, kelionė į vientisumą yra labai individualus dalykas, netgi „jautriesiems". Jei esame

pernelyg nukrypę vidun, mus gundo ir galop priverčia išlįsti išorėn. Jei esame per daug nukrypę išorėn, mums reikia grįžti vidun. Jei apsišarvuojame, anksčiau ar vėliau tenka pripažinti savo pažeidžiamumą. O jei esame baikštūs, mums ten, viduje, viskas ima atrodyti negerai, kol tampame ryžtingesni.

Remiantis C. Jungo nuostatomis apie intravertiškumą ir ekstravertiškumą, daugumai IJA reikia būti ekstravertiškesniems, nes šitaip jie įgyja daugiau vientisumo. Man teko girdėti, kad filosofas egzistencialistas Martinas Buberis – kuris iškalbingai rašė apie „aš-tu“ santykį – sakydavo, jog jo gyvenimas pasikeitė tą dieną, kai pas jį atėjo vienas jaunuolis ir paprašė jam padėti. M. Buberis, manydamas, kad yra per daug atsidėjęs meditavimui, be to, apskritai esąs šventas, atsisakė su lankytoju pabendrauti. Netrukus tas jaunuolis žuvo mūšyje. Kai M. Buberis apie tai sužinojo, jis atsidėjo „aš-tu“ santykio tyrinėjimams ir suprato, koks vienpusiškas yra jo intravertiškas dvasinis užsisklendimas.

Vientisumo siekimas naudojant keturias funkcijas

Kartoju – vientisumo nepasiekia niekas. Kūniškas žmogaus gyvenimas yra ribotas, nes mes negalime visu mastu būti ir šešėlis, ir šviesa; ir vyras, ir moteris; ir sąmoningi, ir nesąmoningi. Tačiau manau, kad žmonėms vientisumą visgi pavyksta pajusti. Daugelis senųjų tradicijų pasakoja apie grynosios sąmonės išgyvenimą, kai nebelieka nei minčių, nei jų priešingumo. Tokia būsena pasiekiama giliai medituojant, ir suvokimas, persmelktas tokio potyrio, galėtų tapti mūsų gyvenimo pagrindu.

Tačiau vos tik pradedame veikti šiame netobulame pasaulyje naudodami savo netobulus kūnus, mes tuo pačiu metu esame ir tobulos, ir netobulos būtybės. Kaip netobulos būtybės, mes gyvename nuolat panaudodami tik pusę vienos ar kitos priešybės. Kurį laiką būname intravertiški, paskui privalome tapti

ekstravertiški, kad atkurtume pusiausvyrą. Kurį laiką būname stiprūs, paskui nusilpstame ir turime pailsėti. Kiekvienu konkrečiu momentu pasaulis mus verčia būti vienaip ar kitaip ribotus. Ne veltui sakoma: „Tu negali būti ir kaubojus, ir ugniagesys." Prie to prisideda mūsų kūnų ribotumas. Viskas, ką mes galime padaryti, tai nuolat stengtis atkurti pusiausvyrą.

Dažnai antrajai gyvenimo pusei tenka atsverti pirmąją pusę. Tarsi mus būtų visiškai nuvarginęs arba tapęs nepakeliamai nuobodus vienas egzistavimo būdas ir mes privalėtume išbandyti priešingą. Drovus asmuo pamėgina tapti estrados komiku. Žmogus, kuris aukojosi stengdamasis pasitarnauti kitiems, išsenka ir ima stebėtis, kaip jis, po galais, tapo toks „abipusiškai priklausomas".

Apskritai viskas, kas mums tapo tam tikra „specializacija", turi būti atsverta jos priešybe, kurią menkai išmanome ar bijome pabandyti. Viena iš C. Jungo minimų tokių priešybių porų yra dvejopas informacijos priėmimas: (1) juslėmis (priimami tiesiog faktai) ir (2) intuicija (priimamos tų faktų subtilios prasmės). Kita tokių priešybių pora yra dvejopas priimtos informacijos apdorojimas – (1) ją apmąstant (remiantis logika ar tuo, kas atrodo visuotinai teisinga) ir (2) į ją įsijaučiant (remiantis asmenine patirtimi ir tuo, kas atrodo tinkama mums ir tiems, kurie mums rūpi).

Viena iš šių keturių vadinamųjų funkcijų – juslinio suvokimo, intuicijos, apmąstymo ir įsijautimo – būna mūsų „specializacija". Mums, IJA, dažnai tai yra intuicija. (Mąstymas ir įsijautimas irgi labai būdingi IJA.) Tačiau jei esate intravertiški – o tokie yra 70 procentų IJA – savo „specializaciją" jūs daugiausia naudojate vidiniame gyvenime.

Nors egzistuoja testai, parodantys, kokia yra mūsų „specializacija", C. Jungas tikėjo, jog mes galime sužinoti daugiau įdėmiai stebėdami, kurią funkciją mums sekasi vykdyti prasčiausiai. Dėl jos mes dažnai patiriame pažeminimą. Gal jūs jaučiatės

lyg visiški diletantai, kai norite mąstyti logiškai? O kaip jaučiatės turėdami asmeniškai įvertinti tam tikrą dalyką? Arba kai jums reikia intuityviai suprasti, kas vyksta subtiliu lygmeniu? Arba tada, kai tenka operuoti vien faktais neturint galimybės įsigilinti, pasitelkti kūrybišką požiūrį ar pabėgti į vaizduotės pasaulį?

Niekas negali įgusti vienodai gerai naudoti visas keturias funkcijas, tačiau Marie-Louise von Franz, parašiusi ilgą mokslinį pranešimą apie „prastesnės funkcijos" lavinimą, tvirtina, kad pastangos stiprinti šią silpną ir viską painiojantį savo asmenybės aspektą yra ypač efektyvus būdas siekti vientisumo. Tai mums leidžia užmegzti ryšį su tuo, kas nugramzdinta į pasąmonę, ir šitaip tuos dalykus geriau perprasti. Ta funkcija yra tarsi jauniausias, kvailiausias brolis, pasakose grįžtantis namo su auksu.

Jei esate intuityviojo IJA tipo (o taip veikiausiai ir yra), jūsų prasčiausiai veikianti funkcija turėtų būti juslinio suvokimo funkcija – operavimas faktais, dėmesys išorinėmis detalėms. Juslinio suvokimo funkcijos trūkumai reiškiasi individualiai. Pavyzdžiui, aš manau, jog esu ganėtinai meniška, bet tas meniškumas yra intuityvus. Žodžiai man yra lengvesnė sritis, užtat turiu pernelyg daug idėjų ir esu linkusi pernelyg daug pasakyti. Taip pat įsitikinau, jog man sunku būti meniškai konkrečiais, vienaip ar kitaip apibrėžtais atvejais, pavyzdžiui, dekoruojant kambarį ar kabinetą arba svarstant, kaip apsirengti. Man patinka dailiai rengtis, tačiau paprastai nešioju tai, ką nuperka kiti. Abiem atvejais tikroji problema yra ta, kad aš neapkenčiu pirkti. Mat *daiktų* gausa mane pernelyg dirgina ir trikdo, be to, man tenka priimti galutinį sprendimą. Visa tai – sensorinis dirginimas, praktiniai klausimai ir sprendimai – intuityviajam intravertui paprastai sukelia daug sunkumų.

Kita vertus, kai kurie intuityvūs asmenys yra dideli pirkimo entuziastai. Jie gali įžvelgti galimybių ten, kur kiti jas pražiūri, ir numatyti, kaip koks daiktas atrodys konkrečioje aplinkoje. Sun-

ku apibendrintai pasakyti, kokiose srityse intuityvieji yra gabūs, geriau reikėtų kalbėti apie veikimo stilių. Matematika, maisto gaminimas, verslo organizavimas – kiekvienoje srityje galima veikti intuityviai arba „pagal instrukcijas".

M. L. von Franz pažymi, kad intuityviuosius dažniau valdo jusliniai dirgikliai – muzika, maistas, narkotikai ar seksas. Dėl šitų dalykų jie gali prarasti sveiką protą. Tačiau jų požiūris į tai ir labai intuityvus, jie ieško gilesnės prasmės.

Geriau pažinti ir lavinti savo prasčiau veikiančią funkciją, šiuo atveju juslinį suvokimą, trukdo ir vyraujanti funkcija. M. L. von Franz pateikia pavyzdį: intuityvus asmuo pradeda dirbti su moliu (geras pasirinkimas, nes tai taip konkretu), bet paskui jį pakeri mintys apie tai, kaip būtų nuostabu, jei dirbti su moliu mokytų visose mokyklose, kaip pasikeistų visas pasaulis, jei kiekvienas kasdien ką nors numinkytų iš molio, ir kaip aiškiai molyje, šiame mikrokosme, galima įžvelgti visą visatą, gyvenimo prasmę!

Nors savo prasčiau veikiančią funkciją mes daugiausia bandome lavinti vaizduotėje ar tarsi žaisdami tam tikrą labai asmenišką žaidimą, pasak C. Jungo ir M. L. von Franz, mūsų etinė pareiga – skirti šiam dalykui laiko. Mat prie daugybės mūsų matomų iracionalių kolektyvinių poelgių prisideda žmonės, kurie savo prasčiau veikiančią funkciją primeta kitiems arba labai jautriai reaguoja, kai į ją kreipiamasi, o tuo gali savanaudiškai pasinaudoti manipuliuoti mokanti žiniasklaida ir lyderiai. Kai Hitleris skatino vokiečius nekęsti žydų, jis nusitaikė būtent į tokią gyventojų funkciją. Kalbėdamas intuityviesiems, turintiems prastai veikiančią juslinio suvokimo funkciją, jis įtikinėjo, jog žydai – tai finansiniai magnatai, piktavališki rinkų manipuliatoriai. Intuityvieji dažnai būna nepraktiški, nemokantys užsidirbti daug pinigų (įskaitant intuityviuosius žydus). Jie yra linkę gėdytis savo neišmanymo verslo srityje, mano esantys nevisaverčiai

ir greitai pasijunta aukomis tų, kuriems ten sekasi geriau. Kaip malonu dėl savo nesugebėjimo apkaltinti kitus!

Gebantiems įsijausti, bet nemokantiems logiškai mąstyti Hitleris vaizdavo žydus kaip bejausmius intelektualus. Gebantiems logiškai mąstyti, tačiau nesugebantiems įsijausti jis aiškino, kad žydai siekia savo savanaudiškų žydiškų tikslų nepaisydami jokios visuotinai priimtos, normalios etikos. O turintiems gerą juslinį mąstymą, bet prastą intuiciją buvo leidžiama suprasti, jog žydai turi slaptų, magiškų, intuityvių žinių ir galių.

Jei sugebame pastebėti savo prasčiau veikiančios funkcijos reakcijas, pagristas kitų kaltinimu (tai yra tarsi tos funkcijos „nevisavertiškumo kompleksas“), mes galime užkirsti kelią tokio pobūdžio kaltinimams. Taigi vienas iš mūsų moralinės pareigos aspektų yra aiškiai suprasti, kodėl nesame vientisi. Ir IJA, kartoju, moka puikiai atlikti šį vidinį darbą.

Sapnai, aktyvi vaizduotė ir vidiniai balsai

Vientisumo, kaip jį suprato C. Jungas, siekimą taip pat palengvina sapnai ir „aktyvus įsivaizdavimas“, pagrįstas tais sapnais – abu šie dalykai mums padeda išmokti susišnekėti su vidiniais balsais ir atstumtomis mūsų esybės dalimis. Man sapnai tapo kai kuo daugiau negu vien informacija, atkeliavusia iš pasąmonės. Kai kurie iš jų mane tikra to žodžio prasme išgelbėjo grėsmingose situacijose. Iš kitų sapnų sužinojau tai, ko nei aš, nei mano ego tiesiog nebūtume sužinoję. Dar kiti išpranašavo įvykius arba su jais mįslingai sutapo. Dabar būčiau labai užsispyręs, skeptiškas žmogus, jei nebūtų buvę leista suprasti (tik man, niekam daugiau), jog kažkas man vadovauja.

Amerikos čiabuviai naskapiai gyveno mažomis šeimomis išsibarstę Labradore, šiaurės rytų Kanadoje, todėl nesukūrė kolektyvinių ritualų. Užtat jie tikėjo, jog egzistuoja Didysis Draugas,

kuris įsikuria kiekviename gimusiame žmoguje, kad jam dovanotų prasmingus sapnus. Kuo doresnis žmogus (o dorumas apima pagarbą sapnams), tuo daugiau pagalbos jis sulaukia iš savo Draugo. Kai manęs paklausia, kokia mano religija, kartais taip ir knieti atsakyti: „Naskapių."

Angelai ir stebuklai, dvasiniai vedliai ir sutapimai

Iki šiol IJA dvasingumą aptarinėjau pabrėždama jų ypatingą gebėjimą pirmauti ieškant šventos erdvės, religijos supratimo, gyvenimo prasmės ir vientisumo. Jūs tikriausiai savęs klausiate, kada aš pradėsiu kalbėti apie jūsų pačius reikšmingiausius dvasinius išgyvenimus – apie vizijas, balsus, stebuklus, asmeninį ryšį su Dievu, angelus, šventuosius ir dvasinius vedlius.

IJA tokių išgyvenimų patiria apsčiai. Regis, mes esame jiems labai imlūs. Tą imlumą gali dar labiau sustiprinti tam tikri dalykai, pavyzdžiui, intensyvi psichoterapija. Tokius išgyvenimus C. Jungas vadino „sinchroniškumais", kuriuos padaro galimus „nepriežastinis siejantysis principas". Pasak C. Jungo, be mums žinomų ryšių – kai objektas A paveikia objektą B – dalykus taip pat sieja kažkokia neišmatuojama (kol kas) jėga. Todėl jie gali veikti vienas kitą per atstumą. Arba jie būna artimi, bet kitaip, ne fiziškai.

Kai objektai, situacijos ar žmonės yra susiejami dėl jų vidinio derėjimo, galima manyti, jog egzistuoja nematomas organizuojantis veiksnys – kažkoks intelektas, planas, galbūt gera linkintis ar dieviškas įsikišimas. Jei asmuo man papasakoja apie tokį įvykį, aš bandau atsargiai paaiškinti, jog atsitiko kai kas labai reikšminga (tačiau kokia to įvykio prasmė, palieku nuspręsti pačiam asmeniui). Taip pat raginu visus tokius išgyvenimus užsirašyti, kad bent jau jų skaičius padarytų įspūdį. Antraip juos užgožia kasdienybė, išjuokia vidinis skeptikas, kuris, netekęs „logiško paaiškinimo", jaučiasi kaip našlaitis.

IJA atrodo tiesiog gimę džiaugtis šiais ypatingais momentais ir juos ginti. Dalyvaudami gedėjimo ar gydymosi procese, kuris gali sudaryti didžiulį sąmoningo gyvenimo aspektą, IJA atsigręžia į tą „kažką“, kas yra anapus asmeninio kentėjimo, į jo vidinę prasmę – į tai, ko mes kartais taip desperatiškai ieškome.

Deboros svečiai

Sutapimų virtinė Deborai prasidėjo kartu su pūga, tokia reta Santa Kruzo kalnuose. Per mūsų pokalbį Debora prisiminė, kad tuo metu ji buvo „nugrimzdusi į depresiją, nusikamavusi, įkalinta nelaimingoje santuokoje“. Dėl pūgos jos vyras pirmą kartą per jų bendrą gyvenimą nenakvojo namie. Užtat į duris pasibeldė nepažįstamasis ir paprašė prieglobsčio. Debora kažkodėl nesudvejojo ir įsileido jį vidun. Juodu susėdo prie židinio ir ligi vėlumos kalbėjosi apie ezoterinius dalykus. Ji man užrašė, kas atsitiko paskui:

> *Staiga man ėmė šaižiai spengti ausyse, galva visiškai ištuštėjo. Supratau, kad jis kažką man daro, bet aš nejutau baimės. Po tam tikro laiko (nenutuokiau, kiek tai truko – gal tik kelias sekundes, o gal kelias minutes) mintys vėl plūstelėjo man į galvą, spengimas liovėsi.*

Debora nepažįstamajam apie visa tai neužsiminė. Vėliau pas ją užsuko kaimynas ir pakvietė tą vyrą praleisti naktį jo name. Tikriausiai nepažįstamasis išvyko naktį, nes išaušus jo niekur nesimatė.

> *Bet kai pūga nurimo ir nuvalė kelius, aš nutraukiau savo santuoką ir pradėjau ilgą, visiškai kitokią kelionę į ten, kur esu dabar. Tą naktį niūri depresija išnyko, sugrįžo visa mano senoji energija ir entuziazmas. Todėl aš visą laiką galvoju, kad tai turėjo būti angelas.*

UŽDUOTIS: RAŠYTI SIELOS IR DVASIOS PASAULIO DIENORAŠTĮ

Aš jus kviečiu vos vieną mėnesį rašyti dvasinį dienoraštį – visų jūsų minčių ir potyrių, susijusių su nematerialiu pasauliu, liudijimą. Kiekvieną dieną jame fiksuokite savo įžvalgas, nuotaikas, sapnus, maldas, „mažus stebuklus" ir „keistus sutapimus". Jūsų įrašai neprivalo būti detalūs ar iškalbingi. Šių pastangų tikslas – kad taptumėte mistinių dalykų liudininkais ir prisidėtumėte prie ilgametės dienoraščių rašymo tradicijos, kurią palaikė tokie asmenys kaip Viktoras Franklis, Etty Hillesum, Rilke'ė, Carlas Jungas, Marie-Louise von Franz ir daugybė kitų mūsų draugų IJA.

Po dvejų metų Deborą aplankė kur kas keistesnė būtybė.

Vieną naktį mano katė suspiegė, nušoko man nuo kojų ir puolė prie durų. Aš akimirksniu nubudau ir sunerimusi atsimerkiau. Prie kojūgalio pamačiau „būtybę" – maždaug 120 centimetrų ūgio, beplaukę, ne nuogą, bet tarsi apsitempusią drabužį iš plonos odos. Ji buvo minimalistinių bruožų: vietoj akių – plyšeliai, vietoj nosies – dvi kiaurymės, be ausų. Ją gaubė keista šviesa, rodės, sudaryta iš man nepažįstamų spalvų. Pasakyti, jog gerokai išsigandau, būtų per švelnu. „Būtybė" telepatiniu būdu man tarė: „Nebijok. Aš čia tik tam, kad tave stebėčiau." O aš jai „atsakiau": „Kadangi nemanau, jog galėčiau tai kaip nors valdyti, miegosiu toliau." Stebėtina, bet aš taip ir padariau!

Ryte Debora vis dar jautėsi priblokšta, bet niekam neprasitarė apie tai, kas jai nutiko. Tačiau po to „naktinio vizito" jos gyvenime įvyko staigus dvasinis posūkis ir „prasidėjo visa virtinė pa-

slaptingų ir nuostabių atsitikimų, kurių ėmė mažėti tik praėjus keleriems metams".

Be kitų dalykų, ši dvasingesnė gyvenimo fazė lėmė Deboros susitikimą su charizmatišku, bet nestabiliu dvasiniu mokytoju – vienu iš tų, kuriuos aštuntame skyriuje apibūdinau kaip netolygiai išsivysčiusius. Jis ryškiai spindėjo „viršutiniuose aukštuose", bet buvo tamsus „apatiniuose aukštuose", kur praktinis aspektas ir dvasinis aspektas privalo bendradarbiauti priimant tikroviškus, etiškus sprendimus. Jo stiprybę jausdama aiškiai, o jo silpnumą ir jai gresiantį pavojų – tik miglotai, Debora melsdamasi prašė aukštesniųjų jėgų pagalbos: „Jei iš tikrųjų egzistuoja angelai sargai ir jei aš tokį turiu, maldauju leisti man suprasti, kad jis yra šalia."

Paskui Debora išvyko į knygyną, kuriame dirbo. Įėjusi į knygyną, ji ant grindų pamatė knygą, nukritusią nuo stalo. Debora ją pakėlė ir pagauta impulso atvertė. Tai, ką ji pamatė, buvo eilėraštis pavadinimu „Angelas sargas", kuris prasidėjo tokiais žodžiais: „Taip, tu tikrai turi angelą sargą, jis..."

Tačiau Debora vis tiek nenutraukė ryšių su žavingu dvasiniu mokytoju – net tada, kai jis savo sekėjus paragino jam atiduoti visą savo turtą. Po to ji dažnai jautė, jog nori pasitraukti, bet neturėjo jėgų ar valios viską pradėti nuo pradžių finansinėje srityje. Tačiau angelas sargas ją, regis, prisiminė. Vieną dieną, kai valandėlę buvo viena, Debora mintyse suvaitojo: „Aš jau neturiu netgi radijo-laikrodžio!" Kitą dieną jų grupė išvyko į iškylą – automobiliu, kuris kadaise priklausė jai. Gamtoje Debora ėmė stebėti vabalą, besiropščiantį į žemių kauburį, ir liūdnai pagalvojo, kad jis yra kur kas laisvesnis už ją. Tačiau kuo ilgiau ji stebėjo tą vabalą, tuo aiškiau suprato, jog irgi gali būti tokia laisva. Palaukusi, kol vabalas pasieks kauburio viršų, Debora jį paliko ir nuėjo prie *savo* automobilio. Laimė, turėjo raktelius, nes tą dieną ji buvo jo vairuotoja.

Atsisėdusi į automobilį, kad „iškeliautų į laisvę“, Debora žvilgtelėjo atgal ir pamatė „juodą kaip vabalą“ radiją-laikrodį, labai panašų į tą, kurį buvo atidavusi grupei. Atvažiavusi į draugės namus, Debora iš pažįstamų įbrėžimų nustatė, jog tai yra jos senasis radijas-žadintuvas. Ji neįsivaizdavo, kaip jis galėjo patekti į automobilį. Atrodė, kad tai, kaip ir visa kita tą dieną, buvo jos angelo sargo darbas.

Jūs galite atsainiai pagalvoti, jog niekada nepatektumėte į tokią situaciją, į kokią pateko Debora, tačiau šitaip dažnai atsitinka, ypač žmonėms, turintiems stiprių dvasinių paskatų. Mes ieškome atsakymų, tikrumo, o kai kurie žmonės pasižymi tuo tikrumu, jį spinduliuoja ir yra įsitikinę, kad jų misija – jį skleisti. Jie yra charizmatiški, atrodo, jog juos gaubia neklystamumo aura. Tačiau reikalas tas, kad *visi* klysta, o jei kiti žmogų laiko neklystančiu, jis klysta netgi dažniau.

Debora dar vieną kartą svarstė galimybę grįžti pas tą vyrą. Draugė ją perspėjo, kad ji būtų „kuoktelėjusi“, jei taip padarytų. Debora ėmė melsti aiškumo: „Jei aš dabar mąstau beprotiškai, leisk man tai suprasti.“ Paskui ji įsijungė televizorių.

Tai, kas vyko ekrane – visiškai tyliai, be menkiausio garso – panėšėjo į epizodą iš senamadiško, tarsi sukurto XX a. šeštajame dešimtmetyje, filmo apie bepročių namus, pilnus akivaizdžiai kuoktelėjusių ligonių! Aš garsiai nusijuokiau. Paskui atsiguliau, paprašiau pagalbos ir užmigau. Nubusi „pamačiau“ ar pajutau, jog esu apjuosta rožių rato. Kiekviena iš jų saugojo tam tikrą mano dalį. Aš pajutau ką tik čia buvus Kristų. Ir mane užliejo palaima, kupina viską apimančios ramybės.

Tuo metu, kai mudvi susitikome, Deboros dvasiniai išgyvenimai vis dažniau ir dažniau vyko jos sapnuose – galbūt tai rodė, kad „svečiai“ surado būdą su ja susisiekti neįsikūnydami į fizinius pavidalus. Iš savo patirties galiu pasakyti, jog kuo daugiau gilinesi į sapnus, tuo mažesnė tikimybė patekti į keistas situacijas – gyvenime ar sapnuose.

Kai dvasinis gyvenimas yra tarsi didžiulės bangos

Dažnai apie dvasinį gyvenimą šioje knygoje kalbėjau kaip apie nusiraminimo šaltinį ir aš iš tiesų taip manau. Tačiau dvasinis gyvenimas gali būti ir labai stipraus jaudinimosi šaltinis, bent jau kol išmokstame tvirtai stovėti ant žemės, kaip sakoma. Nėra lengva, kai mus talžo didžiulės bangos, o IJA dažnai atsiduria pačių didžiausių bangų kelyje – galbūt todėl, kad kai kuriems iš mūsų būna ypač sunku jas įveikti. Prisimenate pranašą Joną? Aš baigiu šį skyrių ir šią knygą pasakojimu apie IJA, tokį panašų į tą pranašą.

Iki lemtingo įvykio Harperis buvo nuolat pernelyg besijaudinantis, labai intelektualus IJA. (Loginis mąstymas – jo vyraujanti funkcija.) Jis ketverius metus ėjo Jungo psichoterapijos kursą ir tikrai mokėjo protingai pakalbėti, pavyzdžiui: „Taip, Dievas yra labai realus, nes viskas, kas psichologiška, yra realu. Dievas – tai mus guodžianti psichologinė „tėvo atvaizdo“ projekcija.“ Harperis žinojo visus atsakymus ir netgi įsigudrindavo į juos įterpti truputį neapibrėžtumo – kaip tik tiek, kiek reikia. Dienos metu.

O naktimis jis dažnai nubusdavo apimtas siaubingos depresijos ir pasiruošęs nusižudyti. Tada jau nelikdavo jokio neapibrėžtumo. Bet dienos šviesoje tas naktines kankynes Harperis išmesdavo iš galvos – tiesiog kaip dėl labai skausmingos vaikystės susiformavusio „neigiamo motinos komplekso produktą“, kuris „nekelia realios grėsmės“. Tačiau paskui ateidavo dar viena „iš tų

naktų", kai užgriūdavo tokia klaiki neviltis, jog jo intuicija ir logika tesugebėdavo pasiūlyti vienintelį sprendimą – mirtį. Visgi kažkas Harperio esybėje įstengdavo atidėti sprendimo vykdymą bent iki aušros, o tada neviltis visada apmalšdavo.

Bet vieną naktį neviltis buvo tokia nepakeliama, kad Harperis neabejojo, jog iki aušros jis neištvers. Šitaip gulint tamsoje, jam kilo netikėta mintis: jis galėtų gyventi toliau tik tuo atveju, jei tvirtai žinotų, kad Dievas iš tikrųjų egzistuoja ir juo rūpinasi. Kad egzistuoja ne kaip jo projekcija, o kaip reali būtybė. Tačiau tai, žinoma, atrodė neįmanoma. Buvo neįmanoma tuo patikėti, nes buvo neįmanoma garantuotai žinoti.

Man reikia kokio nors „dieviško ženklo", staiga pagalvojo Harperis. Ta mintis buvo spontaniška kaip skęstančiojo šauksmas. Jis žinojo, kad tai kvaila, tačiau jo sąmonėje akimirksniu iškilo toks vaizdinys: automobilis patenka į nedidelį eismo įvykį, žmonės nesusižeidžia, jie išlipa iš automobilio ir stoviniuoja šalia jo. Tai ir buvo ženklas, kuris turėjo išsipildyti kitą dieną.

Harperis iškart pasmerkė save dėl banalaus noro sulaukti Dievo ženklo, juolab kad tas ženklas nežadėjo nieko gera. Harperis buvo IJA ir bijojo tokių nemalonumų kaip eismo įvykiai, kurie įaudrindavo jo kūną ir sužlugdydavo dienotvarkę. Galop, pusiau miegodamas ir pasiklydęs niūriuose apmąstymuose, jis tai pamiršo.

Rytojaus dieną, greitkelyje, priekyje važiuojantis vairuotojas staiga pristabdė savo automobilį prieš transporto mazgą. Harperis padarė tą patį, tačiau iš paskos važiavęs automobilis buvo pernelyg arti ir rėžėsi į jo automobilį. Harperis neturėjo nė menkiausios galimybės tos situacijos išvengti ar ją suvaldyti.

Jį akimirksniu užliejo galinga emocijų banga, bet ne dėl eismo įvykio: Harperis prisiminė, kas atsitiko praėjusią naktį. Jis prisipildė baimės ir pagarbos, tarsi „žvelgdamas Dievui tiesiai į veidą".

Eismo įvykis nebuvo rimtas, niekas nesusižeidė, Harperio automobiliui tereikėjo pakeisti išmetimo vamzdį ir duslintuvą. Jis, tas kitas vairuotojas ir jo keleiviai stoviniavo aptarinėdami, kas nutiko, ir keisdamiesi informacija, susijusia su transporto priemonių draudimu – naktinis vaizdinys tiksliai atsikartojo tikrovėje. Nors ir didelis skeptikas, Harperis nepatikėjo, kad tokį sutapimą būtų galėjusios išprovokuoti net galingiausios pasąmonės jėgos. Tai buvo kažkas iš visiškai naujos potyrių kategorijos, priklausė naujam pasauliui.

Bet ar jam norėjosi to naujo pasaulio? Kadangi jis buvo IJA, niekaip negalėjo apsispręsti.

Ištisą savaitę Harperis jautėsi dar labiau sunerimęs negu anksčiau – bet dienomis, ne naktimis. Naktimis jis miegojo gerai. Galop Harperis suprato, kad nesąmoningai galvoja apie tai, jog dabar privalo Dievui kaip nors atsilyginti. Gal mesti darbą ir gatvėse skelbti savo tikėjimą? Nes jam Dievas visada buvo būtybė, kuri tikisi, kad mes dėl jos žeminsimės, mokėsime didžiulę kainą už kiekvieną paguodos valandėlę, tučtuojau pakeisime visą savo gyvenimą. Iš tikrųjų pats Harperis visą laiką kaip tik šito tikėjosi iš savęs. Bet dabar jam ėmė atrodyti, jog aukštesnioji jėga, sukėlusi tą eismo įvykį, neturėjo ketinimo pademonstruoti savo galios ar nubausti už kaltumą. Kaip atsakas į jo klaikią nevilties naktį, visas tas įvykis turėjo reikšti paguodą. Ir Harperis pamažu ėmė į jį žiūrėti būtent šitaip. Kaip į paguodą.

Tačiau tada Harperis suvokė: tam, kad derėtų su tuo nauju potyriu, jam reikėtų nustoti jaustis taip beviltiškai ir mąstyti taip skeptiškai. Tai padaryti Harperiui galėjo būti labai nelengva. Šiaip ar taip, tas ypatingas įvykį jį paskatino išsikelti sau tokią užduotį.

O tuo metu, visiškai sutrikęs, jis bandė tą įvykį aptarti su keliais draugais. Vieną iš jų tai sujaudino lygiai taip pat kaip Harperį. Kiti du draugai, kuriuos jis ypač gerbė, pareiškė, jog tai tebuvo sutapimas.

– Aš tiesiog įsiutau. Dėl *Dievo* meilės! – kalbėjo man Harperis. – Tai tarsi reiškė, kad Dievas man padarė paslaugą, o aš turėčiau vėl į Jį kreiptis ir pasakyti: „Tai buvo miela, bet šį sykį noriu tokio ženklo, kuris niekaip negalėtų būti pavadintas sutapimu."

Harperis buvo įsitikinęs, kad tą eismo įvykį laikyti sutapimu būtų didžiulė klaida. Todėl jis nusprendė, jog privalo tiesiog prilygti tam potyriui, net jei procesas truktų visą gyvenimą. Todėl jam reikės save priversti jį prisiminti. Apie jį mąstyti. Iš visos širdies branginti. Ir stebėtis tuo, kad jis, visą savo gyvenimą sulaukdavęs tiek mažai paguodos, staiga, šiuo aiškiu meilės ženklu, jos sulaukė nepalyginti daugiau negu dauguma šventųjų.

– Tad štai koks dalykas nutiko tokiam vyrukui kaip aš, – juokdamasis užbaigė Harperis. Tada jis prisiminė mano mokslinį interesą ir pasitaisė: – Kokia dieviška painiava tokiam *jautriam* vyrukui kaip aš.

Mūsų vertė ir partnerystė

Kariai karaliai mums dažnai sako, jog tikėti sielos ir dvasios pasaulio tikrumu yra silpnumo ženklas. Patys jie bijo visko, kas susilpnintų jų išorinę drąsą ir fizinę galią, todėl šitaip ir tegali vertinti tokį kitų žmonių pasirinkimą. Tačiau mes turime kitokios galios, kitokių gebėjimų, kitokios drąsos. Mūsų talentą gyventi dvasingą gyvenimą vadinti silpnumu arba gimusiu tik iš baimės ar paguodos troškimo, tai tarsi teigti, jog žuvis plaukioja todėl, kad yra per silpna vaikščioti, jaučia apgailėtiną poreikį gyventi vandenyje ir paprasčiausiai bijo skraidyti.

O gal mes turėtume tiesiog atsimokėti tuo pačiu ir tiesiai šviesiai išklоti: kariai karaliai bijo dvasingo gyvenimo, jam yra tiesiog per silpni ir negali gyvuoti be psichologinio pagrindo, kurį jiems suteikia jų požiūris į tikrovę.

Tačiau jei žinome savo vertę, mums nėra reikalo svaidytis įžeidinėjimais. Visada ateina diena, kai kariai karaliai apsidžiaugia, kad mes galime su jais pasidalyti savo vidiniu pasauliu, kaip kad būna dienų, kai mes, IJA, džiaugiamės jų „specializacija". Tuo ir grindžiama mūsų partnerystė.

Tad tebūna jūsų jautrumas palaima jums ir kitiems. Linkiu jums kaip įmanoma daugiau ramybės ir džiaugsmo šiame pasaulyje. Ir tegul bėgant gyvenimo dienoms jums atsiveria vis nauji ir nauji pasauliai.

Panaudokite tai, ko išmokote

Susidraugavimas ar bent jau gyvenimas taikoje su savo prasčiausiai veikiančia funkcija

Išsirinkite kokią nors veiklą, kuriai reikia jūsų prasčiausiai veikiančios funkcijos pagalbos – geriausia tai, ko dar nesate bandę ir kas jums neatrodo per daug sunku. Jei jūsų vyraujanti funkcija yra įsijautimas, galite skaityti filosofinę knygą arba lankyti teorinės matematikos ar fizikus kursus, atitinkančius jūsų išsilavinimą. Jei esate loginio mąstymo tipo, aplankykite meno galeriją ir ten bent kartą gyvenime iškentėkite neskaitę, kaip vadinasi paveikslai ir kas yra jų autoriai – tiesiog išgyvenkite grynai asmenišką reakciją į kiekvieną kūrinį. Jei jums geriausiai veikia juslinio suvokimo funkcija, galite stebėti žmones gatvėje ir spręsdami iš aprangos bandyti įsivaizduoti jų vidinius pasaulius, asmenines istorijas, ateitį. Jei esate intuityviojo tipo, galite, pavyzdžiui, suplanuoti atostogas. Nuspręskite, kur keliausite, rinkite detalią informaciją apie kelionės maršrutą, iš anksto numatykite, kaip pramogausite ir ką veiksite. O jei ši užduotis pasirodys per lengva, įsigykite ką nors iš modernios, sudėtingos elektroninės

technikos – kompiuterį ar vaizdo grotuvą – ir skaitydami instrukciją išmokite naudotis *visomis* tos technikos funkcijomis. Nieko neprašykite jums padėti „susigaudyti“.

Tokioms veikloms ruoškitės palaipsniui, stebėdami savo emocijas, vidinį pasipriešinimą, kylančius vaizdinius. Kad ir kokie neišmanėliai ir pažeminti jaustumėtės dėl tų „paprastų dalykų, kurių tiesiog nesugebate“, į savo užduotis žiūrėkite labai rimtai. Pasak M. L. von Franz, tai yra tarsi vienuolyno disciplina, pritaikyta asmeniškai jums. Jūs išsižadate savo efektyviausios funkcijos ir renkatės kitą, sunkesnį, veikimo būdą.

Būkite ypač budrūs, nes vyraujanti funkcija reikalaus leisti jai viskam vadovauti. Tiems, kurie priklausote prie intuityviojo tipo: kai apsispręsite, kur vyksite atostogauti, nė už ką nekeiskite savo nuomonės. Darykite viską, kad šio trapaus, bet konkretaus sprendimo neigiamai nepaveiktumėte įsivaizduodami visus kitus galimus variantus. O kai bandysite įvaldyti naują elektroninę techniką, stebėkite, koks stiprus yra jūsų noras sviesti šalin instrukciją ir „eiti teisiai prie reikalo“ kaip papuola maigant mygtukus ir kaišiojant kištukus. Tai reikštų, jog ėmė dominuoti jūsų intuicija. Tačiau jūs neskubėkite, iš pradžių kiekvieną funkcinę galimybę gerai perpraskite ir tik tada imkitės kitos.

Patarimai specialistams, kurie rūpinasi itin jautrių žmonių sveikata

- IJA yra papildomo dirginimo šaltinis, kitaip sakant, jie atkreipia dėmesį į įvairiausius niuansus. Be to, IJA dažniau pernelyg jaudinasi tokiose situacijose, kurios kitus jaudina tik vidutiniškai. Taigi „medicininiame kontekste“ jie gali atrodyti nerimastingi ar net neurotiški.
- Skubėjimas ar nekantrumas tik padidina jų psichologinį jaudulį, o papildomas stresas, žinoma, jiems nepadeda bendrauti su jumis ar sveikti. Paprastai IJA yra labai sąžiningi, ir jei tik gali, bendradarbiauja.
- Klauskite IJA, ko jiems iš jūsų reikia tam, kad jie išliktų ramūs: tylos; prablaškančio pasikalbėjimo; situacijos išaiškinimo „žingsnis po žingsnio“; tam tikrų vaistų?
- Pasinaudokite geresne IJA intuicija ir jų geresniu savo kūno pažinimu – toks pacientas, jei jo klausysitės, gali suteikti svarbios informacijos.
- Jaudulys kiekvienam trukdo įdėmiai klausytis ar aiškiai išsakyti savo mintis. Kad šie dalykai vyktų sklandžiau, paraginkite IJA pasikviesti pagalbon draugą; prieš apsilankant pas jus parengti klausimų ir simptomų sąrašą; per apsilankymą užsirašinėti jūsų nurodymus ir paskui juos perskaityti jums; paskambinti jums, jei iškiltų daugiau klausimų ar neaiškumų. (Retas kuris IJA tuo piktnaudžiaus, o kai vėl susitiksite, bus mažiau įtampos.)
- Nenustebkite ir nesierzinkite dėl to, kad IJA yra jautresni skausmui, kad jiems dažniau padeda „subklinikinės“ vaistų dozės ar

kad jie jaučia daugiau šalutinių poveikių. Tai lemia jų psichologinės, o ne fiziologinės ypatybės.

- Didelis jautrumas nėra negalavimas ir jo nereikia gydyti. Taip, skausmingą vaikystę turėję IJA iš tiesų dažniau jaučia nerimą ir depresiją, tačiau tokios problemos nekamuoja tų IJA, kurie vaikystėje buvo laimingi arba jau „persirgo" vaikystės skaudulius.

Patarimai pedagogams, ugdantiems itin jautrius moksleivius

- Jei klasėje yra labai jautrių mokinių, jų atžvilgiu reikia taikyti kitokią ugdymo strategiją. IJA – tai papildomo dirginimo šaltinis, mat jiems būna svarbūs visi niuansai, susiję su mokymo procesu, be to, jie greitai pernelyg susijaudina psichologiškai.
- Dažniausiai IJA būna sąžiningi ir stropūs mokiniai. Daugelis jų yra gabūs, tačiau nesugeba pademonstruoti savo gabumų, jei pernelyg susijaudina, o tai IJA nutinka ypač greitai. Ir kuo labiau IJA stengiasi, kai yra stebimi ar jaučia kitokią įtampą, tuo didesnė tikimybė, kad patirs nesėkmę, o tai juos paveikia tiesiog demoralizuojančiai.
- Stiprūs dirgikliai, pavyzdžiui, triukšminga klasė, IJA išsekina greičiau negu kitus moksleivius. Tada kai kurie iš jų užsisklendžia savyje, o kiti, ypač berniukai, tampa hiperaktyvūs.
- Nepersistenkite globodami jautrų moksleivį, bet kai reikalaujate, kad jis pamėgintų tai, kas IJA yra išties sunku, įsitikinkite, jog tai jam netaps „nesėkmės istorija“.
- Atsižvelkite į didelį moksleivio jautrumą, kai jis lavina savo socialinius įgūdžius. Jei yra numatytas jo viešas pasirodymas, surenkite jam „generalinę repeticiją“, padėkite parašyti pranešimo tekstą ir suteikite galimybę parepetuoti jį skaitant balsu. Kitaip sakant, padarykite viską, kas mažina jaudulį ir didina sėkmingo pasirodymo tikimybę.
- Nemanykite, kad moksleivis, kuris tik stebi, yra drovus ar bijo. Tokia nuostata gali būti klaidinga, o etiketė ims ir prilips.

- Kritiškai vertinkite visuomenės šališkumą drovumo, tylumo, intravertiškumo ir panašių dalykų atžvilgiu. Stenkitės įžvelgti tokį šališkumą savyje ir kituose moksleiviuose.
- Mokykite savo moksleivius gerbti kitokius temperamentus ir savitus asmenybės bruožus.
- Įžvelkite ir skatinkite „jautriesiems" taip būdingą kūrybiškumą ir intuiciją. Formuodami jų pakantumą kolektyviniam gyvenimui ir „visuomeniniam statusui" tarp bendraamžių, pasitelkite draminius elementus, duokite skaityti kūrinių, kurie jiems daro stiprų poveikį. Arba klasei skaitykite jų rašinius, tačiau įsitikinkite, kad dėl to jie nesijaučia nejaukiai.

Patarimai itin jautrių žmonių darbdaviams

- Paprastai IJA būna labai sąžiningi, lojalūs, visada siekiantys aukščiausios kokybės, skrupulingi, intuityvūs vizijų puoselėtojai, dažnai gabūs, dėmesingi klientų ar pirkėjų reikmėms, darantys gerą įtaką psichologiniam klimatui darbo vietoje. Trumpiau tariant, jie yra *idealūs* darbuotojai. Tokių reikia kiekvienai organizacijai.
- IJA yra papildomo dirginimo šaltinis. Tai reiškia, kad jiems rūpi subtilybės, bet jie taip pat greitai pernelyg susijaudina. Todėl jie geriau dirba tada, kai nėra šalutinių dirgiklių. Jiems reikia tylios ir ramios aplinkos.
- IJA užduotis atlieka ne taip gerai, kai yra stebimi ir vertinami. Raskite kitą būdą išsiaiškinti, kaip efektyviai jie dirba.
- Daugelis IJA mažiau bendrauja su kolegomis per pertraukas ar po darbo, nes jiems to laiko reikia netrukdomiems apsvarstyti savo išgyvenimus. Dėl jo jie gali būti ne tokie pastebimi ar atrodyti atitrūkę nuo vidinio organizacijos gyvenimo. Atsižvelkite į tai, kai vertinsite jų darbą.
- Dauguma IJA nemėgsta agresyvios savireklamos ir tikisi, jog bus įvertinti dėl savo nuoširdaus, uolaus darbo. Neleiskite, kad šis niuansas jums sutrukdytų pastebėti naudingą darbuotoją.
- IJA gali būti pirmieji, kurie ims skųstis dėl nesveikų darbo sąlygų, ir jiems galbūt netgi prilips „visada nepatenkintų“ epitetas. Tačiau laikui bėgant nepasitenkinimą darbo sąlygomis tikriausiai pradės reikšti ir kiti darbuotojai, taigi IJA jautrumas jums gali padėti išvengti nemalonumų vėliau.

Nuorodos

Autorės pastabos, 2015-ieji

didžiulis straipsnis (žurnale *Psychology Today*): A. Bartz, „Touchy! A [Gentle] Guide to the Highly Sensitive Person", *Psychology Today* 44 (2011), 72–79 p.

trumpesnė diskusija (žurnale *Time*): B. Walsh, „The Power of Introverts", *Time* 179 (2012), 43 p.

2012 metais paskelbiau išsamią teorijos ir mokslinių tyrimų santrauką: Aron, E., Aron, A. & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 262–282 p.

Pirmieji publikuoti moksliniai darbai: Aron, E. & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emocionality, *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345–368 p.

mūsų antroji mokslinių darbų serija, publikuota 2005 metais: Aron, E., Aron, A. & Davies, K. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and a negatyve childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 181–197 p.

Vėlesni Miriam Liss ir kitų mokslininkų tyrinėjimai: Liss, M., Timmel L. & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39, 1429–1439 p.

kai kurie klinikiniai tyrimai: Daugelio šių straipsnių sąrašą žr. Aron, E., Aron, A. & Jagiellowicz, J. (2012), 13 p.

Cecilie Licht ir kitų mokslininkų Danijoje atliktas tyrimas: Licht, C., Mortensen, E. & Knudsen, G. M. (2011). Association between sensory processing sensitivity and the serotonin transporter polymorphism 5-HTTLPR short/short genotype. *Biological Psychiatry*, 69, Biologinės psichiatrijos konvento ir kasmetinės sueigos draugijos (Society of Biological Psychiatry Convention and Annual Meeting) priedas, 510-as konspektas.

Naujausi tyrimai: Daugelio teigiamų šio genetinio pakitimo poveikių apžvalgą žr. M. Pluess and J. Belsky, Vantage Sensitivity: Individual differences

in response to positive experiences, *Psychological Bulletin*, išankstinis elektroninis leidimas, doi:10.1037/a0030196.

Bengališkosios makakos, turinčios šį genetinį pakitimą: Jedema, H. P., Greer, P. J., Kerr, D. D., Liu, S., Higley, J. D. *et al.* (2009). Cognitive impact of genetic variation of the serotonin transporteri in primates is associated with differences in brain morphology rather than serotonin neurotransmission. *Molecular Psychiatry*, 15, 512–522 p.

S. Suomi'io atliktas tyrimas: Suomi, S. J. (1997). Early determinants of behaviour: Evidence from primate studies. *British Medical Bulletin*, 53, 170–184 p.

Vis daugėja tyrimų: Belsky, J. & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differencial susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885–908 p.

kol kas jų žinoma per šimtą: Wolf. M., Van Doorn, S. & Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence or responsive and unresponsive personalities. *PNAS*, 105(41), 15825 p.

iš tikrųjų trisdešimt procentų IJA – tai ekstravertai: Aron, E. & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to intraversion and emotionality, *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345–368 p.

Maxas Wolfas ir jo kolegos: Wolf, M. et al (2008). Evolutionary emergence, *PNAS*, 105(41), 15825–15830 p.

Chenas ir jo kolegos: Chen, C., Chen, C., Moyzis, R., Stern, H., He, Q., Li, H., ... & Dong, Q. (2011). Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to Highly Sensitive Personality: A multi-step neuronal system-level approach. *Plos ONE*. 6:e21636.

Franziska Borries [...] atliko tam tikrą statistinę analizę: Borries, F. (2012). Do „The Highly Sensitive“ Exist? – A Taxometric Investigation of the Personality Construct Sensory-Processing Sensitivity. Disertacija, Bilefeldo (Bielefeld) universitetas, Vokietija.

Kai 2011-aisiais rašiau knygą: Aron, E. (2012) *Psychotherapy and Highly Sensitive Person:* Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients. NY: Routledge.

Jadzios Jagiellowicz tyrimas: Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T. & Weng, X. (2011). Sensory processing sensitivity and neutral responses to chantes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6, 38–47 p.

Kito tyrimo metu – jį vykdėme mes ir kiti tyrinėtojai: Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E., Markus, H. R. & Gabrieli, J. D. E. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neutral response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5 [„Special Issue on Cultural Neuroscience“], 219–226 p.

Biancos Acevedo ir jos kolegų tyrimas: Acevedo, B., Aron, A. & Aron, E. (2010). Association of sensory processing sensitivity when perceiving positive and negatyve emotional states. Pristatyta Amerikos psichologų asociacijai (American Psychological Association – APA), San Diege.

Kai kas ją vadina sąmonės buveine: Craig, A. D. (2009). How do you feel – now? The anterior infula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 59–70 p.

Neseniai Vokietijoje Friederike'as Gerstenbergas atliko tyrimą: F. Gerstenberg, Sensory-processing sensitivity predicts performance on a visual search task followed by an increace in preceived stress, Personality and Individual Differences, 53 (2012) 496–500 p.

Jadzios Jagiellowicz atlikta serija tyrimų: J. Jagiellowicz, The relationship between the temperament trait of Sensory Processing Sansitivity and emocional reactivity. Disertacija, SUNY-Stony Brook, baigta 2012 m. rugpjūtį.

Apklausų ir eksperimentų duomenys: Šaltiniai jau minėti: Aron & Aron (1997) ir Aron *et al.* (2005).

Michaelio Pluesso bei Jay'aus Belsky'io pasiūlyta nauja koncepcija: Pluess, M. & Belsky, J., Vanage Sensitivity: Individual differences in response to positive experiences, *Psychological Bulletin*, 139(4), 901–916 p.

Bianco Acevedo atliko eksperimentą: Acevedo, B., Aron, A. & Aron, E. (2010). Association of sensory processing sensitivity when perceivings positive and negatyve emotional states. Pristatyta Amerikos psichologų asociacijai (APA), San Diege.

Veidrodiniai smegenų neuronai: Jei siekiate išsamesnių žinių apie veidrodinius neuronus, žr. M. Iacoboni, *Mirroring People: The New Science of How We Connect with Others* (New York: Farrar, Straus, and Giroux, 2008).

Roy'us Baumeisteris ir jo kolegos: Baumeister, F. R., Vohs, D. K., DeWall, N. C. & Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 167–203 p.

Žmonės turi kitas savybes: Išsamesnio šių savybių aptarimo, ypač apie tauriausių jausmų siekimą ir IJA, žr. E. Aron, *The Highly Sensitive Person in Love* (New York: Broadway Books, 2000).

Bhavinio Shrivastavos atlikti tyrimai: Shrivastava, B. (2011). Predictors of work performance for employees with sensory processing sensitivity. Disertacija, Organizacinės psichologijos magistrantūra, Sičio universitetas Londone.

Pirmas skyrius

Į tuos pačius dirgiklius: pavyzdžiui, J. Strelau, „The Concepts of Arousal and Arausability As Used in Temperament Studies“, *Temperament: Indvidual Differences*, ed. J. Bates and T. Wachs (Washington: D. C.: American Psychological Association, 1994), 117–141 p.

pastebimus skirtumus: R. Plomin, *Development, Genetics and Psychology* (Hillsdale, N. J.: Erlbaum, 1986).

kurių nepastebi kiti: pavyzdžiui, G. Edmund, D. Schalling and A. Rissler, „Interaction Effects of Extraversion and Neuroticism on Direct Thresholds", *Biological Psychology* 9 (1979).

kruopštesnis informacijos apdorojimas: R. Stelmack, „Biological Bases of Extraversion: Psychophysiological Evidence", *Journal of Personality* 58 (1990): 293–311 p.

apytikris vidurkis: Kai nėra kitų šaltinių, remiuosi savo tyrimų duomenimis. Kai nurodomi tyrimai, skirti intraversijai ar drovumui, aš remiuosiu tuo, jog dauguma tiriamųjų turėjo būti IJA.

pastebėdami klaidas ir jų išvengdami: H. Koelega, „Extraversion and Vigilance Performance: Thirty Years of Inconsistencies", *Psychological Bulletin* 112 (1992): 239–258 p.

sąžiningi: G. Kochanska, „Toward a Synthesis of Parental Socialization and Child Temperament in Early Development of Conscience", *Child Development* 64 (1993): 325–347 p.

niekas neblaško: L. Daoussis and S. McKelvie, „Musical Preferences and Effects of Music on a Reading Comprehension Test for Extraverts and Introverts", *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986): 283–289 p.

menkų skirtumų: G. Mangan and R. Sturrock, „Lability and Recall", *Personality and Individual Differences* 9 (1998): 519–523 p.

„semantine atmintimi": E. Howarth and H. Eysenck. „Ekstraversion Arousal and Paired Asociate Recall", *Journal of Experimental Research in Personality* 3 (1968): 114–116 p.

apie savo mąstymą: L. Davis and P. Johnson „An Assessment of Consciuos Content as Related to Intraversion-Extraversion", *Imagination, Cognition and Personality* 3 (1983–1984): 149–168 p.

nesuprasdami, jog išmokome: P. Deo and A. Singh, „Some Personality Correlates of Learning Without Awareness", *Behaviorometric* 3 (1973): 11–21 p.

lengviau išmoksta užsienio kalbas: M. Ohrman and R. Oxford, „Adult Language Learning Styles ans Strategies in an Intensive Training Setting", *Modern Language Journal* 74 (1990): 311–327 p.

subtilius motorinius judesius: R. Pivik, R. Stelmack, and F. Bylama, „Personality and Individual Differences in Spinal Motoneuronal Excitability", *Psychophysiology* 25 (1988): 16–23 p.

Gerai gebantys išlaikyti ramų kūną: ten pat.

„Vyturiai": W. Revelle, M. Humphreys, L. Simon, and K. Gillian, „The Interactive Effect of Personality, Time of Day, and Caffeine: A Test of the Arousal Model", *Journal Experimental Psychology General* 109 (1980): 1–31 p.

veikiami tokių stimuliatorių kaip kava: B. Smith, R. Wilson, and R. Davidson, „Electrodermal Activity and Extraversion: Caffeine, Preparatory Signal and Stimulus Intensity Effects", *Personality and Individual Differences* 5 (1984): 59–65 p.

„Dešiniojo smegenų pusrutulio": S. Calkins and N. Fox, „Individual Differences in the Biological Aspects of Temperament", *Temperament*, ed. Bates ir Wachs, 199–217 p.

fiziniams aplinkos veiksniams: pavyzdžiui, D. Arcus, „Biological Mechanisms and Personality: Evidence from Shy Children", *Advances: The Journal of Mind-Body Health* 10 (1991): 40–50 p.

nesame „chroniškai susijaudinę": Stelmack, „Biological Bases", 293–311 p.

ne taip gerai moka būti laimingi: pavyzdžiui, R. Larsen and Timothy Ketelaar, „Susceptibility to Positive and Negatyve Emotional States", *Journal of Personality and Social Psychology* 61 (1991): 132–140 p.

jautrumas būna įgimtas: pavyzdžiui, D. Daniels and R. Plomin, „Prigins of Individual Diffrences in Infant Shyness", *Developmental Psychology* 21 (1985): 118–121 p.

jaunėliai vaikai dažniau tampa IJA: J. Kagan, J. Reznick, and N. Snidman, „Biological Bases of Childhood Shynes", *Science* 240 (1988): 167–171 p.

turinčios įgimtą jautrumą: J. Higley and S. Suomi, „Temperamental Reactivity in Non-Human Primates", *Temperament in Childhood*, ed. G. Kohnstamm, J. Bates, and Rothbart (New York: Wiley, 1989): 153–127 p.

gali sumažinti jautrumą: T. Wachs and B. King, „Behavioral Research in the Brave New World of Neuroscience and Temperament", *Temperament*, ed. Bates and Wachs, 326–327 p.

kiekvieną socialinio audinio giją: M. Mead, *Sex and Temperament in Three Primitive Societies* (New York: Morrow, 1935), 284 p.

Kitos savybės yra ignoruojamos: G. Kohnstamm, „Temperament in Childhood: Cross-Cultural and Sex Diffrences", *Temperament in Childhood*, ed. Kohnstamm ir kt. 483 p.

bei Yuerongas Sunas: „Social Reputation and Peer Relationships in Chinese and Canadian Children: A Cross-Cultural Srudy", *Child Development* 63 (1992): 1336–1343 p.

intravertiškumas asocijuojasi su prasta psichine sveikata: B. Zumbo and S. Taylor, „The Construct Validity of the Extraversion Subscales of the Myers-Briggs Type Indicator", *Canadian Journal of Behavioral Science* 25 (1993): 590–604 p.

pasirodys geriau – ir jie pasirodo geriau: M. Nagane, „Dvelopment of Psychological and Physiological Sensitivity Indices to Stress Based on State Anxiety and Heart Rate", *Perceptual and Motor Skills* 70 (1990): 611–614 p.

nejautrūs žmonės su juo susidoroja: K. Nakano, „Role of Personality Characteristics in Coping Behaviors", *Psychological Reports* 71 (1992): 687–690 p.
planetos ir silpnųjų apsaugai: žr. Riane Eisler, *The Chalice and the Blade*, (San Francisko: HarperSanFrancisco, 1995)

Antras skyrius

labiausiai išryškėdavo tada, kai kūdikiai pavargdavo: M. Weissbluth, „Sleep-Loss Stress and Temperamental Difficultness: Psychological Processes and Practical Considerations", *Temperament in Childhood*, ed. Kohnstamm, *et al.*, 357–377 p.
tikroji jo verkimo priežastis: Ten pat, 370–371 p.
prisitaikyti prie jį auginančių žmonių: M. Main, N. Kaplan, and J. Cassidy, „Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation", *Growing Points of Attachment Theory and Research, Monographs of the Society for Research in Child Development*, ed. I. Bretherton and E. Waters, 50 (1985): 66–104 p.
Kaganas... didelę savo profesinės veiklos dalį: J. Kagan, *Galen's Prophecy* (New York: Basic Books, 1994).
žemesniu – vos 10 procentų: Ten pat, 170– 207 p.
tokie gimė: S. Calkins and N. Fox, „Individual Differences in the Biological Aspects", *Temperament*, ed. Bates and Wachs, 199–217 p.
jautrumas priklauso būtent nuo pusiausvyros tarp šių sistemų: Charles A. Nelson, *Temperament*, ed. Bates and Wachs, 47–82 p.
ignoravimas ir atstūmimas: G. Mettetal, „A Preliminary Report on the IUSB Parent Project" (paper, International Network on Personal Relationschips, Normal, Ind., 1991 m. gegužė).
iš Oregono universiteto: M. Rothbart, D. Derryberry, and M. Posner, „A Psychobiological Approach to the Development of Temperament", *Temperament*, ed. Bates and Wachs, 83–116 p.
įdomų eksperimentą: M. Gunnar, „Psychoendocrine Studies of Temperament and Stress in Early Childhood", *Temperament*, ed. Bates and Wachs, 175–198 p.
jus prižiūri jūsų tikra motina: M. Nachmias, „Maternal Personality Relations With Toddler's Attachment Classification, Use of Coping Strategies, and Adrenocortical Stress Response: (paper, 60th annual meeting of the society for Research in Child Development, New Orleans, LA, 1993 m. kovas).
kuo daugiau būna baimių, tuo daugiau būna kortizolio: Weissbluth, „Sleep-Loss Stress", 360 p.
gali persikelti į pilnametystę: Ten pat, 367 p.
„archetipinius" sapnus: R. Cann and D. C. Dinderi „Jungian Personality Typology and the Recall of Everyday and Archetypal Dreams", *Journal of the Personality and Social Psychology* 50 (1988): 1021–1030 p.

išsivysto neurozė: C. Jung, *Freud and Psychoanalysis*, vol. 4, *The Collected Works of C. Jung*, ed. W. McGuire (Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1961).
„tikras įgimtas jautrumas...“: Ten pat, 177 p.
„ugdytojai ir propaguotojai...“: C. G. Jung, *Psychological Types*, vol. 6, *The Collected Works*, 404–405 p.
„pranašiško įžvalgumo“: Ten pat, 401 p.

Trečias skyrius

Artėja audra... : D. Stern, *Diary of a Baby* (New York: Basic Books, 1990): 31 p.
Viskas yra perdirbta...: Ten pat, 37 p.
Kūdikio nervų sistema...: Ten pat, 18 p.
mažiau, o ne daugiau verks: S. Bell and M. insworth, „Infant Crying and Maternal Responsiveness“, *Children Development* 43 (1972): 1171–1190 p.
„saugiai prisirišusiais“ vaikais: J. Bowlby, *Attachment and Loss* (New York: Basic Books, 1992): 35 p.
Būti glėbyje...: R. Josselson, *The Space Between Us: Exploring the Dimensions of Human Relationships* (San Francisko: Jossey-Bass, 1992): 35 p.
bet kokioje tamsioje patalpoje: T. Adler, „Speed of Sleep's Arrival Signals Sleep Deprivation“, *The American Psychological Association Monitor* 24 (1993): 20 p.
(Medituojančiųjų kraujyje sumažėja kortizolio.): R. Jevning, A. Wilson, and J. Davidson, „Adrenocortical Activity During Meditation“, *Hormones and Behavior* 10 (1978): 54–60 p.
Tačiau itin jautriems asmenims kofeinas yra stiprus narkotikas: Smith, Wilson, and Davidson, „Electrodermal Activity and Extraversion“, 59–60 p.

Ketvirtas skyrius

tas situacijas sukuria: H. Goldsmith, D. Bradshaw, and L. Riese-Danner, „Temperament as a Potential Delopmental Influence“, *Temperament and Social Interaction in Infants and Children*, ed. J. Lerner and R. Lerber (San Francisko: Josse-Bass, 1986): 14 p.
Dar vienas vėjo šuoras skrieja į mane...: Stern, *Diary of a Baby*, 59–60 p.
kuris gali būti ganėtinai tvarus: Main *et al.*, „Security in Infancy“.
stipresnį nei įprasta pojūtį, jog jis yra mylimas: G. Mettetal, pokalbis telefonu, 1993 m. gegužės 30 d.
„neracionalių“ baimių ir košmarų: A. Lieberman, *The Emotional Life of the Toddler* (New York: The Free Press, 1933), 116–117 p.
itin jautrių berniukų ir itin jautrių mergaičių gimsta vienodai: pavyzdžiui, Gunnar, „Psychoendocrine Studies“, *Temperament*, ed. Bates and Wachs, 191 p.

su mažyliais ir mažylėmis elgtis visiškai skirtingai: J. Will, P. Self, and N. Datan, „Maternal Behavior and Perceived Sex of Infant“, *American Journal* 46 (1976): 135–139 p.
galima paaiškinti kaip „motinos vertybių sistemos rezultatą“: Hinde, „Temperament as a Intervening Variable“, 32 p.
gerai sutaria su savo motinomis: Ten pat.
kritiškumas, atstūmimas, šaltumas: J. Kameron, „Parental Treatment, Children's Temperament and the Risk of Childhood Behavioral Problems“, *American Journal Ortopsychiatry* 47 (1977): 568–576 p.
abu tėvai daro didesnę įtaką – teigiamą ar neigiamą: Ten pat.
„droviam vaikui“: Lieberman, *Emotional Life.*
normaliu dalyku laiko: J. Asendorpf, „Abnormal Shyness in Children“, *Journal of Child Psycholvgy and Psychiatry* 34 (1993): 1069–1081 p.
vienas tyrinėtojas: L. Silverman, „Parenting Young Gifted Children“, Special Issue: *Intellectual Giftedness in Young Children, Journal of Children in Contemporary Society* 18 (1986).
yra pažangesnių rekomendacijų, kaip ugdyti gabius vaikus: Ten pat.
profesinius laimėjimus: A. Caspi, D. Bem, and G. Elder, „Continuities and Consequences of Interactional Styles Across the Lire Course“, *Journal of Personality* 57 (1989): 390–392 p.
„tyliu nepriklausomumu...“: Ten pat, 393 p.

Penktas skyrius

75 procentai... labai mėgsta bendrauti: „Gifted Children“, 82 p.
baugštumui, susivaržymui ir bailumui: H. Gough and A. Thorne, „Positive, Negative, and Balansed Shyness: Self-Definitions and the Reactions of Others“, *Shyness: Perspectives on Research and Treatment*, ed. W. Jones, J. Cheek, and S. Brigs (New York: Plenum, 1986): 205–225 p.
tų pačių neigiamų terminų: Ten pat.
Philipas Zimbardo: S. Brodt and P. Zimbardo, „Modifying Shyness-Related Social Behavior Through Symptom Misattribution“, *Journal of Personality and Society Psychology* 41 (1981): 437–449 p.
save droviais laikė: P. Zimbardo, *Shyness: What It Is, What to Do About* (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1977).
labai krenta į akis, bet taip nėra: M. Bruch, J. Gorsky, T. Collins, and P. Berger, „Shyness and Sociability Reexamined: A Multicomponent Anglysis“, *Journal of Personality and Society Psychology* 57 (1989): 904–915 p.
tiesiog per mažai stengiasi: C. Lord and P. Zimbardo. „Actor-Observer Differences in the Perceived Stability of Shyness“, *Social Cognition* 3 (1985): 250–265 p.
visuomeniniai santykiai daro didesnį poveikį: S. Hotard, R. McFatter, R. McWhirter, M. Stegall, „Interactive Effects of Extraversion, Neuroticism,

and Social Relationships on Subjective Well-Being:, *Journal of Personality and Society Psychology* 57 (1989): 321–331 p.

kaip iš tikrųjų elgiasi intravertai: A. Thorne, „The Press of Personality: A Study of Conversations Between Introverts and Extraverts", *Journal of Personality and Society Psychology* 53 (1987): 718–726 p.

įkvėpimas ir iškvėpimas: C. Jung, *Psychological Types*, vol. 6, *The Collected Works*, 5–6 p.

„objektyvus" pasaulis: Ten pat, 373–407 p.

Jie yra gyvas įrodymas...: Ten pat, 404–405 p.

kuo gabesnis vaikas, tuo didesnė tikimybė, jog jis bus intravertiškas: Silverman, „Gifted Children", 82 p.

Roršacho (H. Rorschacho) rašalo dėmių testas: R. Kincel, „Creativity in Projection and the Expierence Type", *British Journal of Projective Psychology and Personality Study* 28 (1983): 36 p.

Gretchen Hill...: „An Unwillingnes to Act: Behavioral Appropriateness, Situational Constraint, and Self-Efficacy in Shyness", *Journal of Personality* 57 (1989): 870–890 p.

Šeštas skyrius

„sekti paskui savo laimę": J. Campbell, *Joseph Campbell: The Power of Myth with Bill Moters*, ed. B. Flowers (New York: Doubleday, 1988): 148 p.

tai, kas garantuoja kokybišką vaikų auklėjimą: A. Wiesenfeld, P. Whitman, and C. Malatasta, „Individual Differences Among Adult Women in Sensitivity to Infants", *Journal of Personality and Society Psychology* 40 (1984): 110–124 p.

emocinį jautrumą ir neprisitaikėliškumą: D. Lovecky, „Can You hear the Flowers Sing? Issues for Gifted Adults", *Journal of Counseling and Development* 64 (1986): 572–575 p. Toliau šiame skirsnyje daug remiuosi Lovecky'io diskusija apie gabius suaugusiuosius.

negu leistų užimti jų kompetencija: J. Cheek, *Conquering Shyness* (New York: Dell, 1989): 168–169 p.

Septintas skyrius

savivokos ribos: A. Aron, M. Paris, and E. Aron, „Prospective Studies of Falling in Love and Self-Concept Change", *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (1995): 1102–1112 p.

vaikystėje turėti saugų prieraišumą: C. Hazan and P. Shaver, „Romantic Love Conceptualized As an Attachment Process", *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (1987): 511–524 p.

du pagrindinius veiksnius: A. Aron, D. Dutton, and A. Iverson, „Experences of Falling in Love", *Journal of Social and Personal Relationships* 6 (1989): 243–257 p.

įsimylėti ant kabamojo tilto: D. Dutton and A. Aron, „Some Evidence for Heightened Sexual Attraction under Conditions of High Anxiety", *Journal of Personality and Social Psychology* (1974): 510–517 p.

komedinio įrašo klausymas: G. White, S. Fishbein, and J. Rutstein, „Passionate Love and Misattribution of Arousal", *Journal of Personality and Social Psychology* 41 (1981): 56–62 p.

kitas, nesukompromituotas, eksperimento dalyves: E. Walster, „The Effect of Self-Esteem on Romantic Liking", *Journal of Experimental Social Psychology* 1 (1965); 184–197 p.

pirmaisiais metais po išvykimo iš namų: Aron *et al*, „Prospective Studies".

suartėjimas gali vykti labai greitai: D. Taylor, R. Gould, and P. Brounstein, „Effects of Personalistic Self-Disclosure", *Personality and Social Psychology* 7 (1981): 487–492 p.

sąsają su savo tikrąja savastimi: J. Ford, „The Temperament/Actualization Concept", *Journal of Humanistic Psychology* 35 (1995): 57–77 p.

neįskaitant šios akimirkos: J. Gottman, *Marital Interaction: Experimental Investigations* (New York: Academic Press, 1979).

didesniu vienetu – „mes": A. Aron and E. Aron, „The Self-Expansion Model of Motivation and Cognition in Close Relationships", *The Handbook of Personal Ralationships*, 2nd edition, ed. S. Duck and W. Ickes (Chichester, UK: Wiley, 1996).

kur kas mažiau pasitenkinimo: N. Gleenn, „Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s: A Critical Review", *Journal of Marriage and The Family* 52 (1990): 818–831 p.

šį pasitenkinimo mažėjimą sulėtina: H. Markman, F. Floyd, S. Stanley. And R. Storaasli, „Prevention of Marital Distress: A Longitudinal Investigation", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 56 (1988): 210–217 p.

(o ne tiesiog „maloniais"): C. Reisman, A. Aron, and M. Bergen, „Shared Activities and Marital Satisfaction", *Journal of Social and Personal Relationschips* 10 (1993): 243–254 p.

globojantieji būna jautrūs asmenys: Wiesenfeld *et al.*, „Sensitivity to Infants".

Aštuntas skyrius

net dalinio sutapimo: J. Braugart, R. Lomin, J. Deries, and D. Fulker, „Genetic Influence on Tester-rated Infant Temperament As Assessed by Bayley's Infant Behavior Record", *Development Psychology* 28 (1992): 40–47 p.

paprasčiausias užrašymas: J. Pennebaker, *Opening Up: The Healing Power of Confiding in Others* (New York: Morrow, 1990).

gydant depresiją: „Update on Mood Disorders: Part II", *The harvard Mental Health Letter* 11 (1995 m. sausis): 1 p.

Devintas skyrius

jautresni vaistams: N. Sodomon and M. Lipton, *Sick and Tired of Being Sick and Tired* (New York: Wynwood, 1989).

gyvenime... jaučia skausmą: C. Nivens and K. Gijsbers, „Do Low Levels of Labour Pain Reflect Low Sensitivity to Noxiuos Stimulation?“, *Social Scientific Medicine* 29 (1989): 585–588 p.

Prozako klausymasis tapo bestseleriu, nes...: Peter J. Kramer, *Listening to Prozac*, (New York: Penguin Group, 1993).

Kai kurios beždžionės gimsta turėdamos polinkį: S. Suomi, „Uptight and Laid-Back Monkeys: Individual Differences in the Response to Social Challenger“, *Plasticity of Development*, ed. S. Barnch, W. Hall, and E. Dooling (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1991): 27–55 p.

buvo atskirtos nuo savo motinų: S. Suomi, „Primate Separation Models of Disorder“, *Neurobiology of Learning, Emotion, and Affect*, ed. J. Madden IV (New York: Raven Press, 1991): 195–201 p.

dominuojančios beždžionės... turi daugiau serotonino: M. Raleigh and M. McGuire, „Social and Environmental Influences on Blood Serotonin and Concentrations in Monkeys“, *Archives of General Psychiatry* 41 (1984): 405–410 p.

atėmus tą statusą, serotonino sumažėja: M. Raleigh *et al.*, „Serotonergic Mechanisms Promote Dominante Acquisition in Adult Male Vervet Monkeys“, Brain Research 559 (1991) 181–190 p. Beje, žmonėms artimiausiems primatams, tokiems kaip mažosios šimpanzės, dominavimas vieniems prieš kitus yra mažai būdingas. Visas šis dalykas – serotonino ir dominavimo ryšys – yra iš išankstinių kultūrinių nusistatymų srities.

susirūpinimas, gausus prakaitavimas: Ten pat, 69–71 p.

dantų griežimas miegant: J. Ellison and P. Stanziani, „SSRI-Associated Nocturnal Bruxism in Four Patients“, *Journal of Clinical Psychiatry* 54 (1993): 432–434 p. Be to, kai kuriais retais atvejais prozakas (fluoksetinas) yra siejamas su smurtu ir savižudybėmis.

labiausiai reklamuojamus vaistus: J. Chen and R. Hartley, „Scientific versus Commercial Sources of Influence on the Prescribing Behavior of Physicians“, *American journal of Medicine* 73 (1982 m. liepa): 5–28 p.

Psichoterapija tebelieka...: Kramer, *Listening to Prozac*, 292 p.

Dešimtas skyrius

ir ritualines erdves: R. Moore, „Space and Transformation in Human Experience“, *Anthropology and the Study of Religion*, ed. R. Motore and F. reynolds (Chicago: Center for the Scientific Study of Religion, 1984).

Tas intravertiškas intuityvusis tipas...: M. Von Franz and J. Hillman, *Lectures on Jung's Typology* (Dallas: Spring, 1984), 55–56 p.

Galbūt jautriems žmonėms...: Victor Frankl. *Man'Search for Meaning* (New York: Washington Square Press, 1946/1985), 55–56 p.

Šios moters dienoraščiai...: E. Hillesum, *An Interrupted Life* (New York: Simon and Shuster, 1981).

Keista apie tai galvoti...: Ten pat, 242–243 p.

„Tikros individualybės esmė... ": M. Sinetar, *Ordinary People as Monks and Mystics* (New York: Paulist Press, 1986), 133 p.

Gyvenimo prasmė yra...: Victor Frankl, *Man'Search for Meaning*, 130–131 p.

apmąstymo ir įsijautimo: Carl Jung, *Psychological Types.*

Marie-Louise von Franz... „prastesnės funkcijos": J. Hillman and M. von Franz, *Jung's Typology*, 1–72 p.

narkotikai ar seksas: Ten pat, 33–35 p.

pakeri mintys apie tai, kaip būtų nuostabu: Ten pat, 13 p.

jis kreipėsi būtent į tokią: Ten pat, 68 p.

mažomis šeimomis: Carl Jung, *Man and His Symbols* (Garden City, N.Y.: Doubleday, 1964), 161–162 p.

„nepriežastinis siejantysis principas": Carl Jung, „Synchronicity", *The Structure and Dinamics of the Psiche*, vol. 8, *The Collected Works*, 417–531 p.

Rodyklė

Apie autorę

ELAINE N. ARON, filosofijos mokslų daktarė, nuo 1992 m. tyrinėja sensorinį procesinį jautrumą. Be mokslinių straipsnių, yra parašiusi knygas *Itin jautrus vaikas* (*The Highly Sensitive Child*), *Itin jautrus asmuo ir meilė* (*The Highly Sensitive Person in Love*), *Itin jautraus asmens darbo knyga* (*The Highly Sensitive Person Workbook*) ir *Savęs nuvertinimas* (*The Undervalued Self*). Ji taip pat gerai žinoma dėl artimų santykių tyrinėjimų, kuriuos atlieka su savo vyru Artu Aronu. Lavinosi San Francisko Jungo institute. Dirba psichoterapeute, veda viešus ir profesionalius seminarus. Daugiau informacijos ir jos informacinio biuletenio *Comfort Zone* ieškokite adresu www.hsperson.com.

Aron, Elaine N.

Ar-161 Itin jautrus asmuo : kaip gyvuoti, kai pasaulis tave stelbia / Elaine N. Aron ; iš anglų kalbos vertė Edmundas Juškevičius. – Vilnius : Sofoklis, 2016. – 352 p.

ISBN 978-609-444-170-7

Knygos autorė universiteto profesorė psichoterapeutė Elaine N. Aron, remdamasi ilgalaikiais moksliniais tyrimais, pateikia pagrindinę informaciją, kurią jums reikėtų žinoti apie šią ypatingą savybę. Ji išsamiai aptaria, kokį poveikį jautrumas daro artimiems tarpusavio santykiams ir karjerai, moko sutvirtinti savigarbą ir atlaikyti visuomenės požiūrį. Taip pat išnagrinėjama, kaip psichoterapija gali padėti itin jautriems asmenims.

UDK 159.942.2+159.923.5+159.944.4

Elaine N. Aron

Itin jautrus asmuo

Iš anglų kalbos vertė *Edmundas Juškevičius*
Redagavo *Nijolė Žukauskienė*
Viršelio dailininkė *Milena Grigaitienė*

Tiražas 1500 egz.
Leidykla „Sofoklis“
Klaipėdos g. 7A, LT-01117 Vilnius
info@sofoklis.lt

Spausdino spaustuvė
PRINT IT
Gamyklos g. 27, LT-96155 Gargždai
www.print-it.eu



Ar jūsų vaizduotė nepaprastai laki ir jus aplanko itin ryškūs sapnai? Ar triukšmas, kvapai ar ryški šviesa erzina, išmuša iš vėžių ar tiesiog gniuždo? Kasdien jaučiate poreikį šiek tiek laiko praleisti visiškai vieni? Jei atsakėte teigiamai bent į vieną iš šių klausimų, vadinasi, jūs esate itin jautrus asmuo.

Knygos autorė universiteto profesorė psichoterapeutė Elaine N. Aron, remdamasi ilgalaikiais moksliniais tyrimais, pateikia pagrindinę informaciją, kurią jums reikėtų žinoti apie šią ypatingą savybę. Ji išsamiai aptaria, kokį poveikį jautrumas daro artimiems tarpusavio santykiams ir karjerai, moko sutvirtinti savigarbą ir atlaikyti visuomenės požiūrį. Taip pat išnagrinėjama, kaip psichoterapija gali padėti itin jautriems asmenims.

Šis leidinys yra skirtas ne tik itin jautriems asmenims, bet ir jų šeimų nariams, mokytojams, bendradarbiams ir gydytojams. Jį perskaitę geriau pažinsite save ir išmoksite mėgautis gyvenimu.

Knygoje taip pat aptariama:

- Kaip nustatyti ir perprasti, kad esate itin jautrus.
- Kaip pasirinkti palankiausią gyvenimo būdą ir rasti savo pašaukimą.
- Kaip pakeisti savo požiūrį į vaikystę.
- Kaip puoselėti artimus ir visuomeninius santykius.

www.sofoklis.lt



